Rev. Prof. J. Robertson, D.D.

with best regards from

John Wortabet

Beyrout.

13 Jan. 1882

# كفاية العوام

في

## حفظ الصحة وتدبير الأسقام

وهو مجموع فوائد عامة تتعلّق بحفظ الصحة وتدبير المرض عند غياب الطبيب

العافيةُ تاجٌ على رؤوس الأصحّاء لا يراهُ الّا المرْضى

تاليف


الدكتور يوحنا ورتبات

طبيب مستشفى امراء مار يوحنا في بيروت

استاذ التشريح والفيسيولوجيا في المدرسة السورية الكلية. عضو الجمعية الطبية الجراحية في ادنبرج وجمعية الامراض الوافدة في لندن



بيروت

١٨٨١

# فهرس

صفحة

صفحة

# مقدمة

علم حفظ الصحة يبحث عن كل ما يتعلق بكيفيات الحيوة التي تتوقف عليها سلامة الجسد والعقل. وهو من افضل العلوم فائدةً لانهُ لما كانت الصحة الشرط الاول لاجراء اعمال الحيوة على ما ينبغي واصلاً تنشأ منهُ لذة الوجود لم يكن للانسان ان يقوم بهذه الاعمال ويتمتع بخيرات الدنيا الاَّ اذا كان صحيحًا سليم الجسد والعقل. هذا وان في حفظ الصحة دفعًا للامراض واسبابها والتعرض لاخطار الموت وكدر النفس الذي كثيرًا ما يحدث عن علة جسدية. فانهُ من الامور المقررة التي لا تحتمل شيئًا من الشبهة ان الاعمال العقلية والادبية تعمل عملاً عظيمًا في حالة الجسد وان لحالة الجسد تاثيرًا شديدًا في العقل بحيث انهُ لا يمكن فصل هذه التاثيرات المتبادلة على الاطلاق. وعلى ذلك يكون علم الصحة مدارًا لكل ما يتعلق بخير الانسان وراحتهِ ولذتهِ في هذه الحيوة

الحيوة كيفية خاصة بالنبات والحيوان دون الجماد تنشأُ منها اعمال تميزها عن الاجسام الخالية من المبدإِ الحيوي كالحجر والماء والهواء او التي فقدت حياتها كالشجرة اليابسة والحيوان الميت. واعم هذه الاعمال قوة الاغتذاء والنمو والتوليد المشتركة بين النبات والحيوان فان بزرة الشجرة والحيوان الصغير يغتذيان من المواد الخارجة عنهما وينميان ويولدان جسمًا جديدًا من جنسهما. ثم لما كان الحيوان اعلى رتبةً من النبات في الصفة الحيوية ظهرت فيهِ اعمال ارفع درجةً مما يشاهد في النبات اخصها قوة الحس والحركة الاختيارية الموقوفة على اجهزة خاصة تمكنهُ من الشعور باللذة والالم والانتقال من مكان الى آخر. واما الانسان فانهُ اعلى الحيوانات رتبةً وبناءً ووظيفة ويتميَّز عنها جميعًا بالنفس الناطقة

وهذا العلم قديم جدًّا يُستقصى الى زمن ابقراط او ما قبلهُ وكثرة الكتب التي وُضِعت لهُ من ذلك العهد الى الآن دليل على اهميتهِ . وقد جعلهُ العلماء واهل السياسة والحكم علمًا قائمًا بنفسهِ وقسمًا من الاحكام المدنية يُنظَر فيهِ الى خير الافراد والعموم . وصارت بعض قوانينهِ من الامور الجبرية كتنظيف الشوارع والازقة والسجون ومنع مبيع اللحوم المريضة والخضراوات المتعفنة وغش الماكولات بمواد مضرة وكيفية دفن الموتى ووضع المدافن في اماكن بعيدة عن السكن الى غير ذلك من المشهور . وجعلوا في بعض الممالك التلقيح الجدري وفحص المصابين بالامراض المعدية والبحث عن نقاوة المياه وانتشار العلل الوافدة من متعلقات الحكم المدني . فكانت النتيجة من ذلك نقصًا ظاهرًا في عدد الموتى كما اتضح من سجلات الولادة والموت في المدن والبلدان ولاسيما بين العساكر الخاضعين جبرًا لقوانين الصحة التي يلزمهم الحكم براعاتها

غير ان الصحة امر نسبي فان القياس الصحي لواحد قد يكون دون المطلوب لاخر لان ضعيف البنية نحيف الجسم يظن الخلو من السقم والمرض والالم كمال الصحة وهو كذلك لهُ على ان هذا القياس مضحك للقوي الذي يتعاطى الاعمال الشاقة ويكاد لا يشعر بالتعب . وعلى هذا تكون صحة الطفل وصحة البالغ وصحة النساء والرجال واهل البرّ والمدن وقوي البنية وضعيفها شيئًا مختلف القياس . بل هي صورة عقلية مركبة من الصفات الجيدة التي تشاهد في اشخاص مختلفة واحتمال التعب وبشاشة الطبع ومقاومة البرد والحر وسوء المناخ والمعيشة واسباب المرض . وهذا هو السبب في تمييز افراد البشر بالقوة والضعف والشدة والرخاوة والتوسط بينهما فلكلٍّ قياس يطالبهُ ويندر من يظن انهُ نائل درجة الكمال كما انهُ يندر من يعرف قيمة الدرجة المتوسطة كما قيل العافية تاج على رؤُوس الاصحاء لا يراهُ الاَّ المرضى

لا يعرفُ الصحيح قيمةً لما كان من الصحَّة حتى يبتْلَى

يُبدَأُ بقواعد الصحة بتدبير صحة الامّ وهي حامل ليكون نمو الطفل اقرب الى الكمال ما امكن ثم يُنظَر فيها بعد الولادة الى ما يتعلق بادوار الحيوة الثلاثة وهي دور النمو الذي يشمل زمن الطفولية والشباب ودور البلوغ اذ يبقى الجسد بحسب الظاهر ثابتًا لا يتغير ودور الانحطاط اذ ياخذ الجسد بالانحلال الذي يرافق الشيخوخة والهرم وينذر بنهاية الاجل المحدود للحيوة ويُنظَر الى هذه الادوار الثلاثة من حيوة الانسان اولاً باعتبار الاحوال الطبيعية التي تحيط بهِ من الشروط الضرورية للحيوة كالهواء الذي يتنفسهُ والماء الذي يشربهُ وطعامهِ الذي تنشأُ منهُ كل اعمالهِ الجسدية والعقلية والتربة التي يعيش فيها والشمس التي يتدفأ ويستنير بها الى غير ذلك من متعلقات الطبيعة. ثانيًا باعتبار كونهِ عضوًا في الهيئة الاجتماعية من حيث العوائد والصنائع والمسكن واللباس وما اشبهها. ثالثًا باعتبار كونهِ فردًا مستقلاًّ من حيث آرائهِ واحساساتهِ واميالهِ ومطالبهِ وعاداتهِ الشخصية فانها جميعها عاملة في الصحة محتاجة الى الضبط والحجز

غير انهُ كثيرًا ما يكون الانسان موضوعًا في حالات خارجة عن سلطتهِ. فان الهواء النقي مثلاً ضروري للصحة وربما لم يكن للانسان خيار في تنفسهِ ولو كان فاسدًا وربما لم يكن في طاقتهِ ان يمنع الغير من افسادهِ والاضرار بصحتهِ وخيرهِ رغمًا عمَّا يستطيع الحكم من اجرائهِ من القوانين. وهكذا في امر المساكن والصنائع التي كثيرًا ما لا يستطيع الانسان ان ينتقل منها الى غيرها. على انهُ في وسعهِ ان يطّلع على ما يأُول الى حفظ صحتهِ ويراعي ضوابط كثيرة ترشدهُ الى ذلك حتى اذا شملت البيوت والعيال ادَّت الى اسباب السرور ومنع المرض واطالة العمر

اختلف العلماء في تقسيم هذا العلم فقسمهُ بعضهم الى صحة الافراد وصحة العموم وصحة العساكر والنوتية. وقسمهُ آخرون الى العوامل الداخلة في بناء الجسد التي تؤَثر في صحة الانسان والعوامل الخارجة عنهُ التي تؤَثر فيها. وقال غيرهم بل يجب النظر الى الصحة من حيث احوال الانسان الثلاثة وهي اولاً كونهُ فردًا وثانيًا نسبتهُ

للاجسام الخارجة عنهُ وثالثًا التناسل ودوام النوع . ولما كان الغرض من هذا الكتاب افادة الجمهور الذين ليس لهم اطلاع على المسائل الدقيقة الفسيولوجية والمرضية التي يُنظَر اليها في التقسيم المذكور جعلناهُ فصولاً وادخلنا فيها كل ما تلزم معرفتهُ للعامة والعيال وصرفنا الجهد في سبيل البساطة والفائدة

هذا هو الغرض الاول من الكتاب. وبما ان كثيرين يرغبون في الوقوف على تمييز الامراض الغالبة واسبابها ووسائل التوقي منها وتدبيرها العام ولاسيما اذا لم يكن لهم وصول الى الطبيب اضفنا اليهِ قسمًا خاصًّا ذكرنا فيهِ ما يتعلق بذلك من الفوائد البسيطة التي فهمها لا يعسر على العقلاء والعمل بها نافع سليم العاقبة. فهو قسمان القسم الاول في حفظ الصحة والثاني في الامراض وتدبيرها العام. والله المسأول ليكون جزيل النفع للذين يتوقف على صحة اجسادهم

وعقولهم وآدابهم خير البلاد

وخير الذرية التي

تخلفهم

# القسم الاول

## في حفظ الصحة

### الفصل الاول

### عمر الانسان وادوارهُ

العمر هو مدة الحيوة وقد ورد في الاسفار المقدسة ان ايام سنينا هي سبعون سنة وان كانت مع القوة فثمانون سنة. ولا ريب ان هذا الاجل هو الاعتيادي فتندر مجاوزتهُ واذا تجاوزهُ الانسان كان ذلك على سبيل الشذوذ الذي لا يُبنى عليهِ قياس . فانهُ من المحقق ان بعض افراد البشر قد فات مئة سنة من العمر غير ان ذلك نادر جدًّا خارج عن القياس الطبيعي. وقال جماعة ان عمر الانسان يجب ان يمتد الى مئتي سنة وبنوا هذا الزعم على مراقبة اعمار الحيوانات التي تعيش خمسة اضعاف سن الكمال في النمو فذهبوا الى ان الفرس مثلاً يبلغ كمال البناء والقوة في السنة السابعة وانهُ اذا وافقتهُ كيفيات الحيوة عاش خمسًا وثلاثين سنة وان الانسان لا يبلغ الكمال من التركيب الجسدي قبل الاربعين فيجب ان يعيش مئتي سنة. وفساد هذا القول ظاهر من وجوه كثيرة اخصها انهُ لم يبلغ احد هذا السن مع اختلاف كيفية الحيوة بين افراد البشر في كل صقع ومكان

الانسان بطيء النمو بالنسبة الى جميع الحيوانات فلا يستطيع ان يهتم بامر معيشتهِ الاَّ بعد ولادتهِ ببضع سنين ولا يبلغ اشدهُ من قوة الجسد والعقل الاَّ بعد سنة العشرين. والظاهر ان هذا التأخر في عمل النمو ضروري للرتبة العالية التي يبلغها اخيرًا لاننا نشاهد في جميع الخليقة الآلية اي الحيوانات والنباتات ان اعلاها رتبةً هو ما يقضي زمنًا طويلاً في الاستعداد لكمال النمو وطول العمر كما يظهر من مقابلة شجر السنديان بنبات القرع. ومن الفوائد الجلية لبطوء النمو في الجنس الانساني ارتباط العيال وامكان وسائط التعليم التي تورث الجيل التالي ما اكتسبهُ الجيل السابق من تهذيب العقل والآداب

وقد بحث بعض العلماء بحثًا دقيقًا في سجلات الموتى فظهرت لهم نتائج كلية خلاصتها على ما ياتي:

اولاً بحث المعلم برداخ في مليون من الموتى فرأى ان ٤٥٨٣٧١ ماتوا في الست عشرة سنة الاولى من العمر و٤٠٥٤١ في الثلاث والخمسين سنة التابعة و١٥٢١٨ في ما بقي من العمر. وقال العلامة درابر ان ٢٢ في المئة يموتون قبل نهاية السنة الاولى و٢٧ في المئة قبل السنة الخامسة وان تسعة من العشرين يموتون قبل السنة الخامسة عشرة وان نصف البشر يموتون قبل السنة الخامسة والعشرين وان معدل العمر نحو ٣٣ سنة. وقال العلامة لفي ان الموت النسبي يكثر في السنين الخمس الاولى ثم ينقص الى زمن البلوغ فيكثر حينئذٍ الى السنة الثالثة والعشرين ثم ينقص الى السنة الستين ثم يزيد بين الستين والسبعين ولا يتجاوز هذا السن اكثر من واحد في ثمانية من افراد البشر

ثانيًا ان خطر الموت اشد على الذكر منهُ على الانثى الى الشهر السادس بعد الولادة ثم يتساوى الى زمان البلوغ ثم يشتد في البنات الى السنة الثامنة عشرة ثم يشتد جدًّا في الذكور من السنة الثامنة عشرة الى السنة الثامنة والعشرين وهو دليل على ان التمتع بالشهوات لا يضعف الصحة فقط ولكنهُ كثيرًا ما يكون سببًا للموت قبل

اوانهِ . ومن السنة الثامنة والعشرين الى الخمسين يزيد خطر الموت على الاناث لسبب ما يتعرضن لهُ من الحمل والولادة والارضاع ثم بعد الخمسين يتساوى الخطر بين الجنسين

ثالثًا ان خطر الموت اشد على الاطفال مدة البرد في فصل الشتاء اي مدة شهر كانون الاول والثاني وشباط ثم ينقص كلما تقدم الطفل في السن الى ما بين السنة الثامنة والثانية عشرة فيشتد في الربيع وهو الفصل الذي تشتد فيهِ الامراض الوافدة ثم يتساوى الخطر او لا يكون اختلاف بيّن الى السنة الخمسين فصاعدًا فيعود خطر الشتاء كما كان في الطفولية واما في الشيخوخة المتقدمة فاكثر الموت يكون في الشتاء حتى انهُ صار من الاقوال الجارية عند العامة "ان شباط عدو الشيوخ". ومن الامور المحققة الآن ان اكثر موت الاطفال والشيوخ يكون في الشتاء وان هذا الموت يزيد اذا كان الشتاء كثير البرد وهو دليل واضح على وجوب التحفظ على الاطفال والشيوخ من التعرض للبرد

ومن المعلوم ان الانسان يتقلب في اطوار مختلفة من العمر يصح تسميتها بادوار الحيوة . واقسامها الاصلية ثلاثة الطفولية والشباب والشيخوخة ولها اقسام فرعية وهي ١ . الطفولية الاولى الى السنة السابعة ٢ . الطفولية الثانية الى الخامسة عشرة ٣ . البلوغ وهو الحلم عند العرب ويمتد الى السنة الحادية والعشرين ٤ . الشباب وهو الى السنة الخامسة والثلاثين ٥ . الكهولة الى السنة الخامسة والاربعين ٦ . سن التقهقر الى الستين ٧ . سن الشيخوخة الى الهرم والموت . غير ان هذه الفواصل تقرب ان تكون وهمية لان الادوار متداخلة بعضها في بعض بحيث يتعسر التمييز بين نهاية الدور الواحد وبداءة الدور التالي حتى ان بعضهم قال انهُ لا يوجد الَّا فاصل واحد في طريق الحيوة وهو زمن البلوغ فجميع ما قبلهُ استعدادي لهُ صاعد اليهِ وكل ما بعدهُ هبوط منهُ وتقهقر الى حالة الضعف الاصلية . وقال ايضًا ان تعاقب هذه الادوار لا يكون في جميع الافراد بالسرعة الواحدة ولو كان ترتيبها لا يقبل الخلل لان السرعة

والبطوء موقوفان على المناخ والطعام والمهنة والعوائد والشهوات فنرى هرمًا منتهك القوى وهو لم يجاوز الثلاثين ونرى ابن السبعين قوي البنية نشيط الاعمال وان ما عدا الاسباب الطبيعية المهيئة للعجز السريع وتاخُّر القوة دخلاً عظيمًا للوراثة في ذلك فان اصحاب البنية الشديدة والعمر الطويل النشيط كثيرًا ما يورثونهما لذريتهم وعلى هذا لا يكون مجرد السن دليلاً قاطعًا على وقع الاعمال في ادوار العمر

الطفل عند الولادة في غاية ما يكون من الضعف ولا يظهر فيهِ شيء من اشارات العقل فلا يدرك شيئًا مَّا يراهُ ويسمعهُ ويقضي اكثر زمانهِ بين النوم والبكاء. وهو لا يستطيع ان يدور من الجانب الواحد الى الآخر بل يبقى ملقىً كما وُضع ولا يستيقظ غالبًا من النوم الاَّ لسبب الجوع او الأَلم. ويكون جلدهُ عند الولادة مغطًّى بطبقة بيضاء اولاً ثم تحمرّ ثم تغيب بعد ايام قليلة. اما المادة الصفراوية المجتمعة في الامعاء عند الولادة فيخرجها في اليوم الاول والثاني ثم ياخذ الجهاز الهضمي بعملهِ المأْلوف ولا يتبسم الطفل قبل ما بين ثلاثة وستة اسابيع واذا بكى فلا يذرف دمعًا غير انهُ لا يلبث زمنًا طويلاً حتى تظهر منهُ علامات تدل على ما يرضى بهِ او يأْباهُ

وعند نهاية السنة الاولى او بعد ذلك بقليل ياخذ بالوقوف والمشي ثم بالمضغ. ويبرز غالبًا السنان القاطعان المركزيان في الفك السفلي نحو الشهر السابع ثم في الفك العلوي ثم القواطع الجانبية بين الشهر الثامن والعاشر ثم الاضراس المقدمة نحو الشهر الثاني عشر ثم الانياب نحو الشهر الثامن عشر ثم الاضراس الخلفية بين تلك المدة والسنة الثالثة. فتكون جملة الاسنان الى السنة السابعة عشرين سنًّا عشرة لكل فك وهي اربع قواطع ونابان واربعة اضراس. ويقال لها الاسنان اللبنية والزمنية وذلك لانها تسقط وتُبدَل بغيرها بعد السنة السابعة. وهذه يقال لها الاسنان الدائمة. واما زمن ظهورها فالغالب الاضراس الكبيرة المقدمة في السنة السابعة والقواطع المركزية في الثامنة والجانبية في التاسعة والاضراس الاولى والثانية الى السنة العاشرة والانياب من الحادية عشرة الى الثامنة عشرة والاضراس

الكبيرة الثانية في الثالثة عشرة والاضراس الاخيرة ويقال لها اضراس العقل من السابعة عشرة الى الحادية والعشرين . وجملتها ٣٢ سنًا ستة عشر لكل فك وهي اربع قواطع ونابان واربعة اضراس صغيرة وستة كبيرة

ويبدأ ظهور قوة النطق قبل الشهر الثاني عشر او الخامس عشر ومن اول الحروف التي يلفظها الطفل الالف والباء والميم . وحينئذٍ ياخذ العقل في تمييز التاثيرات الكثيرة التي تطرأُ عليهِ وحصر الفكر في شيء واحد دون غيرهِ . ولا يخفى ان قوة حصر الفكر هو الاساس الرئيسي في الاختلاف بين قوة العقول ومن المعلوم ايضًا ان من يتصوَّر الشيء جليًّا امكنهُ غالبًا التعبير عنهُ بوضوح . ولذلك كان جانب عظيم من فائدة بعض العلوم المدرسية كعلم الحساب وكالجبر والهندسة تمرين العقل على هذه العادة حتى اذا انتقل منها الى مسائل اخرى حصر قوتهُ فيها وادركها حق الادراك وعبَّر عنها بالدقة والصراحة

ولا تدل هيئة الوجه في اوائل الحيوة الاَّ على اللذة والالم ثم تصير كالمرآة يشاهد فيها كل ما يجري في العقل من الاحساسات والانفعالات الباطنة

معدل طول الذكر عند الولادة ثمانية عشر قيراطًا ونصف وطول الاناث ثمانية عشر قيراطًا وثمن . ويكون نموُّهُ سريعًا حينئذٍ ثم يبطؤُ الى السنة الخامسة ثم يكون نحو قيراطين في السنة الى السنة الخامسة عشرة ثم ينقص الى قيراط ونصف ثم الى قيراط ويتم الطول نحو السنة الحادية والعشرين . واما الاناث فانهنَّ اقصر من الرجال وينتهي الطول فيهنَّ قبل الذكور . واهل المدن اطول غالبًا من اهل البر وراحة المعيشة ويسرها مما يزيد في الطول خلافًا للفقر والتعب . والطول الزائد لا يجتمع غالبًا مع القوة العظيمة وطول العمر

معدل الثقل عند الولادة نحو ست مئة درهم وكثيرًا ما يبلغ ثمان مئة وقد يكون الفًا . وهذا يزيد الى سنة الاربعين في الذكور والخمسين في الاناث ثم ياخذ في النقص نحو الستين فيفقد الشخص بعضًا من ثقلهِ وقيراطين وثلاثة ارباع من

طولهِ اذا بلغ الثمانين

حيوة الانسان من الولادة الى البلوغ شبيهة بالحيوة النباتية لان اكثر ما يطالبهُ هو الطعام والنوم والرياضة وهي حالة الاقوام البربرية ويُعارَض هذا الميل عند اهل التمدن بوسائط التعليم العقلي التي تشارك وسائط نمو الجسد والقوة. ويكون نمو القوى العقلية سريعًا جدًّا الى السنة السابعة ثم يبطؤ شيئًا فشيئًا الى الاربعين فيقف حينئذٍ الاَّ من حيث ما يدخل على العقل من اسباب المعرفة والخبرة. فاذا بدأَت الشيخوخة عند الستين اخذ الانسان في الانحطاط الجسدي والعقلي وضعفت عمل المؤَثرات الخارجية فيهِ فيظلم بصرهُ ويخف سمعهُ ويقل فهمهُ حتى اذا قرأَ كتابًا ضجر من عدم ادراك المعنى. واذا بلغ الشيخوخة المتقدمة لازم بيتهُ وجلس بقرب النار متوكئًا على عصاه

من ضروريات الهيئة الاجتماعية ان يضع الشرع حدًّا لبداءة سن الرشد وحرية التصرف فجعل اهل الشرق السنة الخامسة عشرة واهل اوروبا الحادية والعشرين حد السن المذكور. ولا يخفى ما يظهر في بداءة سن البلوغ من التغيرات الجسدية التي تحدث للذكر والانثى حينئذٍ وظهور الحياء في الانثى والشجاعة وعزة النفس والاقدام في الذكر والمحبة الجنسية في كليهما. الى هذا السن يعيش الانسان لنفسهِ ولا يطلب اكثر من سد احتياجاتهِ الحاضرة ثم بعد ذلك تصير حياتهُ للمستقبل ويُراعَى فيها نسبة الفرد الى النوع

واما دور الانحطاط فيبدأُ بعد ان يدوم الجسد ثابتًا بضع سنين وربما كان ذلك بعد الاربعين فياخذ الجسد في نقص القوة وضعف الوظائف وتحط قوى القلب والتنفس والهضم وتهزل العضلات ويتكرش الجلد وتجمد المفاصل وتخف الحواس الظاهرة وتسقط الاسنان ويشيب الشعر وتتصلب الشرايين ويفقد الجسد مرونتهُ وتنحني قامتهُ

قيل اذا كان نمو العقل سائرًا في خطوات نمو الجسد بحيث يزيد اذا زاد

وينقص اذا نقص كان ذلك دليلاً على ان موت الجسد هو موت النفس ايضاً . وقد اتفقت جميع العائلة البشرية على انكار هذا القول وهذا الاتفاق العام برهان على ان الاعتقاد بخلود النفس امر راسخ في البناء الطبيعي لا يخرج عنهُ الانسان الاَّ بالتربية في الفكر واكراه الطبع على ما يأباهُ العقل . هذا وان لاشيء من الهيولى او القوى الطبيعية يصير الى العدم على اتفاق العلماء قاطبةً فكيف يمكن مصير النفس وقواها الى العدم . ولخلود النفس ادلة راهنة ادبية ودينية لا محل لذكرها هنا الاَّ اننا نقول بالاجمال انها مقنعة لاعقل الناس وافضلهم وان هذا الاعتقاد هو السلوى العظمى لقصر هذه الحيوة وبطلانها وشرورها

## تدبير الاطفال

القواعد الصحية التي يجب الالتفات اليها في تدبير الاطفال هي اولاً انهُ بعد قطع سرة الولد يوضع في طبق ماء فاتر ويغسل ويُنظَّف من الطبقة الدهنية التي تكسوهُ عند الولادة ثم يُنشَّف بمنشفة لينة ويلبس ثياباً موافقة . ويجب ان يعاد الغسل مرةً كل يوم بلا انقطاع مدة سنتين ثم يدام الغسل مرتين او ثلاث مرات في الاسبوع . اما فوائد الغسل فالنظافة ومنع الامراض التي تتولد من اقذار الجسد والجلد وتحسين الصحة

ثانياً اثواب الطفل تختلف بحسب اختلاف البلاد والفصل غير ان الضابط الصحي في ذلك هو ان تكون واسعة ليّنة مؤلفة من قميص ومنطقة من الفلانلا وثوب طويل يتجاوز القدمين تختلف مادتهُ بحسب الفصل وجوارب قطن او صوف . ولا يصح ان ينام مع والدتهِ بل يُخصَّص لهُ سرير موافق ويحتذر من التطرف في الغطاء لان البرد مضر وكذلك زيادة التدفئة

ثالثاً اوفق الطعام للطفل لبن والدتهِ الذي اعدتهُ لهُ الطبيعة فاذا عدِل الى

غيرهِ كان ذلك سبباً عظيماً للضرر. ولذلك يجب قصر الطفل على لبن امهِ الاَّ اذا كان هناك مانع ظاهر فيُبدَل بلبن مرضعة صحيحة الجسم فتية السن عمر لبنها يقرب من عمر الطفل ما امكن. ثم ان لبن الام لا يظهر قبل اليوم الثالث فيكون شبيهاً بمادة صمغية الى ذلك اليوم وهو اوفق ما يكون للطفل لانهُ يُخرِج المادة الصفراوية السوداء من امعائهِ. واما عادة النساء في ارضاع الطفل حال ولادتهِ من غير امهِ او اعطائهِ مشروبات مختلفة قصد التغذية او الاسهال فامر مضر محضاً لان الطفل يولد وفي معدتهِ كفاية من الغذاء الى ان يحضر لبن والدتهِ وقد شاهدنا ذلك مراراً في تشريح الاطفال الذين يولدون موتى . غير انهُ يجب ان يُقدَّم الولد لثدي امهِ بعد الولادة ببضع ساعات فيتعود الرضاعة ويستخرج المادة الصمغية المفيدة لهُ وينبّه الثدي لعملهِ الطبيعي. واما اوقات الارضاع فليس لها ضابط بل هي امر تابع لاحتياج الطبيعة وطلب الطفل للغذاء الذي يتميَّز بالبكاء وباضطراب طرفيهِ العلويين ودوران راسهِ الى اليمين واليسار وفتح الفم طلباً للثدي. قيل ان الطفل يحتاج الى ٢٠٠ درهم من اللبن في اليوم مدة الشهر الاول ثم الى ضعفي ذلك في الشهر الثاني. فاذا زادت الكمية عمَّا ينبغي اعقبها القي او الاسهال . ولا يجوز اطعام الطفل شيئاً قبل الشهر السادس فيعطى حينئذٍ قليلاً من الطفها كالارز ومرق اللحم الخالي من الدهن ويتدرج الطفل في ذلك الى زمن الفطام بين السنة الاولى والثانية فلا يُرضَع اقل من سنة ولا اكثر من سنتين

رابعاً لا يخرج الطفل من البيت قبل اليوم الخامس عشر ثم اذا كان الفصل والطقس موافقين يرسل الى الخارج كل يوم مرةً الى ان يتعوَّد الخروج اليومي طلباً للهواء النقي مع الاحتراس من البرد وزيادة الحرّ

لا يحتاج الطفل في زمن التسنين الاول الاَّ الى ما سبق من ضوابط الصحة وخلاصتها اللبن الجيد واللباس الموافق والنظافة والاستحمام اليومي بالماء الفاتر والتعرض للهواء النقي . ثم اذا بلغ التسنين الثاني بين السنة السادسة والسابعة

وجب ارسالهُ حينئذٍ الى المدرسة ولا فائدة من تعليمهِ قبل ذلك بل ربما اضرَّهُ الاَّ اذا كان خفيفاً جدًّا. لان هذا السن سن النمو السريع فيجب الالتفات الى الوسائط التي تأُول الى ذلك مع الحذر ممَّا يمانعهُ كحصر الجسد في البيت وحصر العقل في الدرس. ويجب ان تكون المدارس فسيحة ذات منافذ موافقة لادخال النور والهواء وان تكون اوقات الدرس مرتبة بحيث انها لا تمنع الاولاد من اللعب والرياضة وانهُ لا يُغفَل عن قول القدماء ان ما يُطلَب هو عقل صحيح في جسم صحيح فلا يغني الواحد عن الآخر

وليس من شيء خصوصي يقال في تدبير السن المتوسط من الحيوة الاَّ ما سيذكر في فصول هذا الكتاب ولاسيما في فصل العوائد . واما تدبير سن التقهقر الذي يمتد غالبًا من السنة الخامسة والاربعين الى الستين فيقوم بالاعتدال في كل ما يتعلق بالحيوة وتجنب شديد الانفعالات النفسانية والافراط في الشهوات الجسدية مع الطاعة لشروط الصحة التي سياتي الكلام عليها بالتفصيل

الشيخوخة المتقدمة عبارة عن فساد تدريجي في وظائف الجسد حادث عن تغلب التحليل على التركيب وهو عكس ما يكون في دور النمو وامّحاء الاوعية الشعرية ورسوب مواد غضروفية او ترابية في الاوعية الدموية الكبيرة والقلب. وعلى هذا يكون الشرط الاول في حفظ صحة الشيوخ حفظ القوة الحيوية بواسطة الطعام الجيد وما ياول الى الهضم السليم وجودة الدورة الدموية مع تجنب الاسباب المضعفة كالتعب المفرط للعقل والجسد والسهر والانفعالات النفسانية والحذر من البرد والرطوبة والتغيرات الجوية مع ترتيب الحيوة ومقاومة الامراض عند اول ظهورها

# الفصل الثاني

## الجنس

من زمن الولادة الى البلوغ قلّما يظهر اختلاف بين الذكر والانثى الآ في ما يتعلق بالبناء التناسلي . واما عند الادراك فيخشن صوت الذكر ويتسع الصدر ويظهر الشعر في الوجه . وفي الانثى يتسع الحوض ويبرز الصدر ويظهر الدور الشهري فيُعرَف الفرق بينهما حينئذٍ من اول نظرة

وما عدا الاختلاف المذكور آنفًا فان الرجل اقوى واشدّ واخشن بنيةً من الانثى وعضلاتهُ انمى وعظامهُ اكبر وقامتهُ اطول واعرض وهو في الجملة اشجع في اقتحام الخطر واقدم على الامور واما الانثى فانحف والطف بناءً ناعمة الجلد صغيرة الوجه مجموعها العضلي ضعيف وقامتها اقصر وادق

وقد ظهر من عدد الذكور والاناث في اوروبا ان الذكور اكثر قليلاً فنسبتهم الى الاناث كنسبة ١٠٦ الى ١٠٠ وهي قاعدة مطردة ليس لها شذوذ في جميع الممالك التي اقيمت فيها المقابلة ولو اختلفت النسبة المذكورة قليلاً وربما كانت حكمة العناية في ذلك النظر الى زيادة تعرض الذكور لاسباب الموت ممّا يتأتى من مشاق السفر واخطار البحر والحرب الى غير ذلك . ويظهر من هذه النسبة ايضًا ان الحكمة الالهية لم تجهّز اكثر من زوجة واحدة للرجل فيكون تعدد الزوجات امرًا مخالفًا لما وُضع في الطبيعة . ويظهر ايضًا من نحافة اجسادهنَّ ان المرأة لم تُخلَق للاعمال الشاقة فاذا غُصِبت الى ذلك كما هو المشهور عند الاقوام المتوحشين كان ذلك معاكسًا للوضع الطبيعي ومضرًّا بصحتها

قوة الانثى بالنسبة الى قوة الذكر كنسبة ١٦ الى ٢٦ فهي سريعة التعب. وتصل الى دور البلوغ قبل الذكر وحينئذٍ تحتقر الصبيان الذين من عمرها ثم يتحوَّل الاحتقار الى الحياء منهم. ومن صفات الانثى انها شديدة الميل للديانة واذا خُدِعت مرةً صارت حذرة في المستقبل واذا أُهينت كانت شديدة الانتقام وهي تحب زينة اللباس اكثر من الذكور. وقواها العقلية اضعف من قوى الذكور غير انها اشد منهم احساسًا وانفعالاً واكثر صبرًا على احتمال الألم والمشقة. ولها المقام الادبي الاول في نظام العائلة فان الرجل الذي تقلَّبت عليهِ الايام من خيرها واسوائها ولم تثبت لهُ صداقةٌ بين رفقائهِ ورأى صيرورة كل شيء الى الزوال وخابت آمال مساعيهِ في الدنيا او رآها باطلةً اذا نالها ووصل الى الوهن والهرم عرف شدة محبة الوالدة وثبات محبة الزوجة وعرف ان صداقة النساء امر يبتدئُ عند بداءة الحيوة ولا ينتهي عند نهايتها . فهي التي تحملهُ وتلدهُ وترضعهُ وتخدمهُ وتعتني بهِ الحيوة بطولها ثم تغمض عينيهِ عند الموت وتندبهُ وتبكي وتصلي على قبرهِ. فليس من العدل ولا الحق ان تُحتقَر الانثى او تُظلَم او يهمل تعليمها او يحجَز عليها في البيت كما يحجز الاسير والمسجون لسوء الظن فيها مع ان الرجل اقرب منها الى الاثم . ذلك من عوائد الخشونة التي ترتد سوء عاقبتها على الفاعلين الذين اذا ظلموا الانثى ظلموا انفسهم واولادهم

# الفصل الثالث

## الامزجة

اذا نُظِر الى افراد البشر شوهد ان لكل منهم صفات خاصة بهِ تميّزهُ عمن

سواهُ بحيث انهُ يستحيل وقوع المشابهة التامة بين شخصين وعدم التمييز بينهما. ومن الظاهر انهُ لو لم يكن الامر كما ذكر لكان التشويش الواقع بين الناس من هذا القبيل سبباً لخراب الهيئة الاجتماعية لانهُ اذا لم يمكن معرفة الرجل لزوجتهِ والاب لابنهِ والاخ لاخيهِ وتمييز الواحد عن الآخر تحل رباطات العيال وتهدم الحقوق الشرعية

غير انهُ يشاهد ايضاً ان كثيرين من البشر مشتركون في صفات عامة ادَّت الى تقسيم العائلة البشرية الى فروع متعددة لا محل لذكرها هنا بالتفصيل وانما نقول بالاجمال ان اكثر العلماء اتفقوا على تقسيمها الى خمسة فروع وهي القوقاسي الذي يسكن اوروبا وغربي اسيا وشمالي افريقيا. والمغولي في اسيا المتوسطة والشمالية والصين ويابان. والزنجي في افريقيا مع نسلهِ في غيرها. والاميركاني وهو سكان اميركا الاصليون ويقال لهم هنود اميركا ايضاً. والمالاي في جزائر اسيا كبورنيو وفي استراليا وزيلاندا الجديدة وغيرها. ومن المعلوم ان الفرع القوقاسي افضلها

ومن الصفات الشخصية التي يشترك بها الافراد ما يقال لهُ المزاج وهو عبارة عن كيفية خاصة بالبناء الجسدي والعقلي اصلية او مكتسبة لها علامات تميزها وقيل انها ناشئة عن تغلب بعض القوى الطبيعية على غيرها. وذهب القدماء الى ان الامزجة اربعة وهي الدموي والصفراوي والسوداوي والبلغمي تبعاً للاخلاط الاربعة بمعنى انهُ اذا تغلب الدم مثلاً في الجسد كان المزاج دموياً وهكذا في ما بقي. وقسمها بعض المتاخرين الى ثلثة الدموي والعصبي واللمفاوي واضاف عامتهم الى ذلك المزاج الصفراوي

المزاج الدموي. يتميز اهل هذا المزاج ببياض الجلد ورقتهِ وحمرة الوجه وزرقة العيون وخفة لون الشعر او حمرتهِ وامتلاء الجسد مع نشاط الدورة الدموية والتنفس والقوة الهاضمة. واما صفات عقولهم فانهُ يتغلَّب فيهم محبة اللذات ولكنهم يتقلَّبون فيها ولا تظهر فيهم علامات الثبات في الامور فاذا عزموا على شيء عدلوا عنهُ واذا صادقوا احداً بدلوهُ بغيرهِ واذا احبوا مالوا الى التقلب وراعوا اللذة

اكثر من الشرف . وفيهم اقدام على الامور العظيمة ويقين شديد بالنجاح ثم اذا قاومتهم الصعوبات قطعوا الامل وانثنوا عمّا شرعوا بهِ واذا صادفوا نجاحًا يكون ذلك نتيجة سرعة اعمالهم لا نتيجة حسن التدبير وثبات العمل . وهم مائلون الى سرعة الغضب مع سرعة زوالهِ والصفح للغير ويشاهد فيهم طلاقة الوجه والنشاط وحسن الامل

ويشاهد هذا المزاج في الحداثة اكثر من الكهولة او الشيخوخة وفي النساء اكثر من الرجال وربما كان بعضهنَّ من اعلى رتبة في جواذب الجمال واللطف والعقل اذا اجتمع فيهنَّ الثقة والبراءة والمحبة وبشاشة الطبع مع اعتدال القامة والامتلاء وصفاء اللون وبياضهِ الشديد

اكثر اصحاب المزاج الدموي من الذين يسكنون المنطقة الشمالية المعتدلة. وهم اشد من غيرهم تعرضًا للامراض التي تصيب جهاز الدورة الدموية كامراض القلب والشرايين والنزف. ولكنهم اقرب الى قياس الصحة التامة وكمال نمو الاعضاء وجودة وظائفها واذا مرضوا كانت امراضهم واضحة منتظمة السير تنتهي غالبًا في مدة قصيرة ويندر تجاوزها الى درجة الازمان

المزاج اللمفاوي ويقال لهُ البلغمي ايضًا وهو نقيض الدموي ويتميز اصحابهُ برخاوة العضل وضعف النبض وبطوء التنفس وصفرة الوجه او بياضهِ مع الكمودة وخضرة لون العينين او لونهما السنجابي وربما مال الى الزرقة ولطافة الجلد وميلهِ الى النمش عند التعرض للشمس. وهم غالبًا ضخام الجسم بطيئو الحركة لاشيء فيهم من الخفة التي تشاهد في اصحاب المزاج الدموي

وكذلك صفاتهم العقلية فان الانفعال العقلي بطيء قليل النشاط والذاكرة وقوة حصر الفكر ضعيفتان ولذلك لا يُشاهد فيهم ميل للتفكر والدرس والاجهاد العقلي او الجسدي ويندر اشتهار احد منهم بين الناس بالاعمال العظيمة. غير ان لهم صفات حميدة كالثبات في الامور فاذا لم يكثروا من عدد الاصدقاء كانت

صداقتهم غالبًا دائمة واذا لم يتحملوا مشروعات عظيمة ثابروا على مصالح الحيوة الاعتيادية وقاموا باعبائها. وقال العلامة مولر اذا اقتضى الامر سرعة العمل كان الرجل البلغمي قليل النجاح بالنسبة الى غيرهِ ولكن اذا لم يكن داعٍ الى ذلك نال مقصدهُ بالهدو بينما يقع الآخرن في اغلاط كثيرة او ينحرفون عن طريقهم بواسطة شهواتهم. وهو يعرف المجال الخاص بهِ فلا يتعدى الى دائرة غيرهِ او يخاصم الناس ولكنهُ يوجه افكارهُ الى الغاية التي يريدها ويحذر الغلط ويسير سيرًا هاديًا ثابتًا راضيًا خاليًا من افراط هيجان اللذة وشدة الألم

ويشاهد اصحاب هذا المزاج غالبًا في البلاد الباردة الرطبة وفي الشيخوخة اكثر من الشباب . والامراض المعرضون هم لها ممَّا يعود الى ضعف الانسجة ورخاوتها وضعف الدورة الدموية كالالتهابات الدونية ولاسيما التهاب الاغشية المخاطية والعلل الخنزيرية كامراض الغدد اللمفاوية والتدرن الرئوي والامراض الجلدية وانواع الاستسقاء

المزاج الصفراوي. الصفات التي تميّز اصحاب هذا المزاج شديدة الوضوح وهي سمرة لون الوجه اوصفرتهُ مع الكمودة وسواد الشعر والعينين ونشوفة الجلد وصلابة العضل وقوة النبض وغور التنفس مع نحافة الجسد اي قلة اللحم فيهِ ومتانته وكبر المفاصل وبروز الوجنة

واما صفاتهم العقلية فهي العزم والثبات ونشاط العقل وعدم الاكتراث بالصعوبات وحدة الطبع وشدة التاثر والانتقام الذي ربما ادَّى الى القساوة والظلم. وقال العلامة رشراند ان الرجل الصفراوي المزاج حازم الراي ياخذ فيهِ بالثقة والدوام لا يكلّ من التعب ولاينثني عمَّا يشرع فيهِ وان الذين حكموا العالم وضبطوا مصالحهُ مثل الاسكندر ويوليوس قيصر وبطرس الاكبر كانوا من اصحاب هذا المزاج وان الصفة الغالبة فيهم محبة الرياسة والارتقاء كما ان العشق متغلب في الذين مزاجهم دموي وانهم لاينالون العلاء الذي يطلبونهُ الاَّ بالخداع والحيلة وثبوت

العزم بلا انقطاع

المزاج الصفراوي يشاهد غالبًا في سكان الاماكن الحارة من المنطقة المعتدلة. واما الامراض المعرضون لها على نوع خصوصي فهي علل الكبد واحشاء الهضم والحميات والدوسنطاريا

المزاج العصبي. يتغلب في اصحاب هذا المزاج ظواهر الاعمال العصبية والعقلية وهو يتميَّز بنحافة البناء الجسدي ولطافتهِ ورقة الوجه ولمعان العينين واستدارة الراس وصغر اليدين والرجلين وسرعة النبض ونشاط التنفس وعدم انتظام الهضم وضعف المجموع العضلي وسرعة التعب

وصفاتهم العقلية الحذق والذكاء وشدة المخيلة وادراك الامور العويصة. فهم الذين يفنون قواهم الجسدية في السهر والدرس ويخوضون في المسائل العلمية. غير انهم يطلبون التغيير فاذا اخذوا في شيءٍ اتجهت اليهِ كل قواهم ولكنهم لا يثبتون فيهِ واذا لم تلجمهم مبادئ الديانة والادب رضخوا لشدة شهواتهم. والنساء اقرب الى هذا المزاج من الذكور الَّا انهُ كثيرًا ما يُكتسَب من العادة ويتغلب بين الاقوام المتمدنين. واما الامراض التي تعتريهم على نوع اخص فهي الامراض المعروفة بالعصبية ولاسيما الاستيريا في الاناث والماليخوليا والجنون

الامزجة المركبة. يندر مشاهدة المزاج الصرف بين الناس بحيث انهُ يقال ان صاحبهُ خالٍ من صفات مزاج آخر بل الغالب جدًّا ان الانسان مركب من نوعين او اكثر ولذلك يقال احيانًا المزاج الدموي اللمفاوي والدموي الصفراوي والدموي العصبي الى غير ذلك. وقد يكون التركيب متساويًا فاذا اشتد تغلب احد الامزجة على الآخر ونُسِب الى الشخص. وليس المراد بهذه التسمية زيادة الدم في الواحد مثلاً او الصفراء في الآخر بالنسبة الى غيرهما بل تغلب بعض القوى الطبيعية بحيث انهُ يحدث من ذلك صفات عامة مميِّزة لبعض الافراد دون غيرهم تتعلَّق بالبناء الجسدي والعقلي على ما سبق

# الفصل الرابع

## الاستعداد الإرثي للمرض

من النواميس الاولى الطبيعية ان الجسم الحيّ يلد جسمًا حيًّا من جنسهِ وهو ناموس عام لجميع اجناس النبات والحيوان. واذا تخالف النوع بين الذكر والانثى كان المولود متوسطًا بينهما في الصفات كالبغل الذي تشاهد فيهِ صفات الحمار والفرس وكذلك المولود من الابيض والزنجي في البشر. ولا ينحصر هذا الناموس في مسئلة الجنس والنوع ولكنهُ يمتد الى الافراد. لاننا اذا نظرنا الى الفرس مثلاً رأينا ان ولد الفرس الكريم كريم وانهُ يشبه ما يلدهُ بالشكل والحجم واللون الى غير ذلك من الصفات الفردية وكذلك الثور والكلب وغيرهما من الحيوانات الاهلية. بل ربما خالف الذين يربونها انواعًا او افرادًا في التناسل لينالوا نوعًا جديدًا كما هو المشهور عند الذين يربّون الحمام وغيرهُ والى هذا يُنسَب تحسين الحيوانات الاهلية وايصالها الى درجة عظيمة من فائدتها للبشر

ويظهر ناموس الإرث في الانسان من حيث شكلهِ العام ونسبة اعضائهِ بعضها الى بعض فنرى في حركاتهِ وهيئة وجههِ وكيفية صوتهِ وما يتميَّز بهِ من الوظائف تلك النسبة العجيبة التي تدوم بين المولود ووالديهِ بعد انفصالهِ عن الامّ واكتسابهِ جميع الصفات الفردية. وليس المراد بذلك ان صفات الوالدين تتجدَّد في المولود منهما على نوع تامّ بل انها تظهر فيهِ على سبيل المشابهة القريبة من جهة رسم الجسد العامّ والهيئة والقامة واللون الى غير ذلك. ومن المشهور ايضًا ان طول العمر

وقصرهُ كثيرًا ما يكون امرًا موروثًا وكذلك التشويه الخلقي وبعض العاهات كالبله والشفة الشرماء الى غير ذلك

وكثيرًا ما يظهر في الولد الصفات العقلية والادبية التي للأَب ولو عملت فيها التربية والتعليم . فانهُ من الامور المقررة بالمشاهدة انهُ اذا كان عقل الوالدين متصفًا بالجودة ومهذبًا بالعلم كانت اولادهم غالبًا اجود عقلاً واقرب الى التهذيب من اولاد اصحاب العقول الضعيفة وكذلك الصفات الادبية . وعلى هذا نرى عامة الناس متفقين على مراعاة الاصل والنسب في اعتبار الافراد . غير انهُ من الواضح ايضًا ان للتربية عملاً عظيمًا في مقاومة الصفات القبيحة من العقل والادب التي يرثها الطفل من اسلافهِ حتى انكر البعض وراثة الجودة والقباحة في الصفات وقالوا ليست هي امورًا موروثة بل هي من نتائج التربية والكيفيات المحيطة بالشخص والعاملة فيهِ

ومن هذا الباب الاستعداد الارثي للمرض ولا يخفى ما في هذا الشان من الاهمية الكبرى للافراد والعيال والجمهور من حيث الخطر للصحة والمسئولية العظمى على الطبيب والعاقل في مقاومة الميل الطبيعي للمرض من زمن الولادة الى حين الموت . ولا بد من التمييز بين الامراض التي تولد مع الطفل كالمرض الزهري واستعدادهِ لمرض كان في احد والديهِ فهو الاستعداد الارثي دون الاول . وقد يتعرض الوالدان والاولاد لاسباب مرض واحد فاذا اصابهم جميعًا لم يحسب من هذا القبيل لان الداء الخنازيري مثلاً ينشأُ بين سكان المنازل الرطبة التي لا يبدل الهواءُ فيها ولا ترى شيئًا من اشعة الشمس فلا يكون ذلك من باب الارث بل من باب السبب الواحد العامل في كثيرين في زمن واحد على انهُ اذا طالت هذه الاسباب نشأَ منها قوم ارديا٭ الصحة يورثون نسلهم الاستعداد المرضي . وعلى هذا يكون المراد بناموس الإِرث المرضي لا نفس المرض الذي كان في الوالدين بل الاستعداد للوقوع فيهِ وهذا لا يكون فاعلاً الاَّ في كيفيات معلومة موافقة لهُ . ومن

هنا يتبيَّن فائدة علم حفظ الصحة الذي يرشد الى ذكر هذه الكيفيات والاسباب المؤدية الى انتشار المرض الذي يخشاهُ الانسان من ناموس الارث

هذا وان للانتقال الارثي حدًّا لان من قوة الطبيعة اصلاح الجنس مما يصيب الافراد. ولذلك يندر وقوع جميع اولاد العائلة المصابة بعلة وراثية في تلك العائلة فان الغالب جدًّا سلامة بعضهم. ويظهر من شواهد كثيرة ان الامراض الارثية قد تزول مع توالي الاجيال لان الطبيعة تميل على الدوام الى العود الى الرسم الاصلي الذي هو رسم النظام والصحة . وبناء على ذلك قد زال داء الجذام من اوروبا ولم يبقَ لهُ اثر الاَّ في نروج وكذلك قد فقد الداء الزهري شدتهُ الاصلية فان التمدن وتقدم علم الصحة بين الناس يؤَديان الى اصلاح الجنس البشري

ويتعسَّر احيانًا معرفة الخط الذي يسير فيهِ الاستعداد الارثي فانهُ قد يتجاوز جيلاً واحدًا ثم يظهر في الثاني وقد ينحصر في قسم واحد من العائلة او في الاناث مثلاً دون الذكور. ولهذا القول امثلة كثيرة يشاهدها الطبيب على الدوام منها ما قالهُ الدكتور لفي وهو انني اعرف عائلةً ماتت الامّ فيها بعلة سرطان الثدي ثم مات اثنتان من بناتها بهذا الداء والثالثة لاتزال في خطر منهُ واما الاولاد الذكور فاصحاء . ويشاهد احيانًا اب وام صحيحان من والدين ماتا بالسل يموت اولادهما بهذه العلة وهو مثال على انتقال المرض من الجد . وكذلك اذا ظهر المرض في اولاد العم او اولاد الخال فانهُ يُستقصَى غالبًا الى الجدود. غير انهُ في الحكم على مثل هذه المسائل لابد من النظر الى ما ذكرناهُ سابقًا من عمل اسباب واحدة في اعضاء عائلة كبيرة كالهواء والماء والمكان والمهنة والمعيشة بحيث يصير جميعهم عرضةً لمرض واحد غير موروث بل مكتسب من الكيفيات السابقة

فمما تقدم يتضح لنا صحة الضوابط التي وضعها ارباب هذا العلم وهي اولاً عدم جواز الزيجة بين فردين معرضين للعلة الواحدة كالسل الرئوي مثلاً لان الاولاد يكونون حينئذٍ في خطر عظيم من الموت بهذا الداء بل يجب ان يُطلَب للواحد

منهما الذي فيهِ استعداد ارثي زوج خالٍ من ذلك. ثانيًا تحريم الزيجة بين الاهل القريبين الذي عوّلت عليهِ جميع الاديان من الامور الصوابية لانهُ قد ثبت من المشاهدات المتعددة ان الزيجة بين الاقارب مضرة بالنسل ولو كانت بين اولاد العم او الخال ولاسيما اذا تكررت في العيال كما هو مشهور في اهل العشائر في هذه البلاد الذين انحصرت زيجتهم منذ اجيال كثيرة في عيال قليلة فكانت النتيجة كثرة الجنون والصرع والفالج والتشويه الخلقي بينهم. ثالثًا مما لا يجوز تزويج الشيخ للبنت الفتاة لان في ذلك مخالفةً لمقتضى الطبيعة وعارًا عظيمًا على من يفعلهُ واضرارًا كثيرة منها ان نسل العاجز يكون ضعيفًا. وكذلك لا تصح الزيجة في اول زمن الحداثة لكلٍّ من الفريقين. واما التزوُّج بالبنات قبل بلوغهنَّ واستعدادهنَّ الطبيعي لذلك فمن القبائح البربرية التي يشجبها علم الصحة ومقتضى الادب. رابعًا يجب مراعاة ناموس المخالفة في الزيجة من حيث المزاج فلا يصلح اقتران اللمفاويين ببعضهم البعض او العصبيين كذلك لئلا تظهر اشد الصفات المزاجية في الاولاد. خامسًا اذا خرجت هذه الضوابط عن دائرة الاختيار لم يبقَ الاَّ الاعتناء بالطفل على نوع مقاوم للاضرار التي تُخشَى فتقام لهُ مرضعة صحيحة البنية شديدة العافية ويطال زمن الارضاع ثم اذا فُطِم دُبّر لهُ تدبير خاص مدة الحداثة والشباب من حيث المعيشة والمناخ والصناعة دفعًا للعلل المستعد لها من عمل الناموس الارثي

واما العلل التي تنتقل من الوالدين الى الاولاد على سبيل الاستعداد الارثي وكيفية مقاومتها بالتدبير الصحي والعلاج فمن متعلقات الطبيب ولا محل لذكرها هنا وانما نقول انهُ يجب عليهِ دراسة المستعد للمرض بالتدقيق ليعرف ما يشور هو بهِ من الوسائط الموافقة للنجاة من العلة التي تتهدد الشخص وهي في الجملة التعرض للهواء النقي والنور واللباس الموافق والطعام الجيد المغذي والرياضة الكافية وتجنب الاسباب المضعفة

# الفصل الخامس

## العادة

الفرق بين المزاج والعادة ان المزاج صفة اصلية للبنية والعادة صفة مكتسبة من الاستعمال المتكرر. وهي عبارة عن ميل طبيعي لاعمال معلومة ناشئ عن استعمالها السابق المرة بعد المرة بحيث ان الميل المذكور يصير ملكة في النفس يعسر او يستحيل زوالها. ومن امثلة ذلك الشعور بالجوع في الاوقات الدورية التي يتعوَّد الانسان مناولة الطعام فيها وكذلك النعاس في الزمن الذي يتعوَّد النوم فيهِ الى غير ذلك من العادات المألوفة

سبب العادة في اول الامر تاثيرات خارجية فاذا تمكنت بواسطة الاستمرار استغنت عن الاسباب المذكورة ورسخت في النفس ومن الشواهد على ذلك عادة تدخين التبغ المعروف بالتتن فانهُ يكون اولاً لطلب بعض الاصدقاء او التشبه بهم او اعتقادًا بانهُ مفيد للصحة ثم بعد الاستمرار عليهِ مدةً يصير الميل اليهِ شديدًا طبيعيًا لا يحتاج الى تلك الاسباب الاصلية التي ادَّت اليهِ

ومن الامور المقرَّرة من هذا القبيل ان التاثيرات الناشئة من استعمال بعض الفواعل تضعف مع التكرار فيحتاج الى زيادة كميتها . من ذلك المشروبات الروحية والافيون والتبغ فقد يبلغ الانسان منها ما اذا استعملهُ غيرهُ اضرَّهُ او قتلهُ. وقد يتعوَّد الانسان امورًا مضرة جدًّا فلا تضرُّ بهِ كتعود المناخ الردي والهواء الفاسد فترى خلقًا كثيرين يعيشون في اماكن لو دخلها غيرهم يومًا واحدًا لمرضوا في الحال . ومن ذلك ما يتعوَّدهُ بعض البرابرة من اكل السمك النيء وشرب دم

الحيوانات وتتبيل الطعام بالحلتيت عند الايطاليانيين واكل الصيد عند اول وقوع الفساد فيهِ وغيرها من العادات التي يصطلح عليها بعض البشر ولا يمنع ضررها الاَّ الالفة لها وهو ما ارادهُ الشاعر بقولهِ "لكل امرء من دهرهِ ما تعودا"

وقد يكتسب الانسان عادةً للمرض فيصير قابلاً لهُ عند حدوث سبب ضعيف لذالك كما يشاهد في التهاب الرئة والكبد والكلية وغيرها. واوضح الامثلة على ذلك الحمَّى المتقطعة المعروفة بالدور فان سببها الاصلي المشهور هو بخار المياه المستنقعة في الاجنة والبطائح فاذا لازمت مدةً صار عدم رجوعها بعد الشفاء امرًا عسرًا لان السبب الخفيف كالتعرض لهواء الليل الرطب يعيدها فكانها الفت العليل واخذت منهُ مأخذ العادة فتتردَّد عليهِ رغمًا عن العلاج وتغيير الهواء

تقسم العوائد الى جيدة ورديئة. اما الجيدة فهي التي تأُول الى حسن الصحة وهي ما ينشأُ عن تدبير السيرة والحيوة بحسب قوانين الصحة من حيث الطعام والشراب واللباس والنوم والغسل والرياضة والهواء النقي وضبط الشهوات واستطلاق مفرزات الجسد في اوقات معينة الى غير ذلك مما سياتي بالتفصيل في هذا الكتاب. ولا ريب في ان الزمن الموافق لاكتساب هذه العوائد هو زمن الطفولية والحداثة فان اول ما يبادر اليهِ الطفل عند خروجهِ الى ساحة الدنيا هو الرغبة في ان يرى كل شيء ويمسهُ ويطلع عليهِ ويماثل الذين حولهُ في كل امر فهو كالشمع الذي ياخذ هيئة العوامل التي تفعل فيهِ فيشبّ على ما ينالهُ من التربية وتربو معهُ العوائد التي يالفها في حداثة سنهِ. ولذلك كان من اهم واجبات الوالدين الالتفات الكلي الى صلاح تربية اولادهم في الخصال الحميدة ووقايتهم من المزايا الرديئة واقناعهم او اجبارهم بالاقلاع عنها اذا رأَوها فيهم لئلا تتمكَّن منهم فيعسر زوالها. شعر

ان الغصونَ اذا قوَّمتها اعتدلت ولا تلينُ اذا صارت من الخشبِ

اما العوائد الرديئة فيراد بها ما يؤَدي الى المرض او ما يكون مرضيًا باعتبارهِ في نفسهِ. وهي كثيرة لا يسعنا في هذا المختصر الاَّ ذكر اخصها. منها الملانخوليا وهي غم

دائم مستولٍ على النفس فيتوهم الانسان انهُ مبتلى باسقام وامراض مختلفة او ان لهُ اعداء كثيرين وانهُ عرضة للخطر الدائم وان حياتهُ حياة الشقاء والتعس لا يصادفها الاَّ المعاكسة والكدر فيطلب الوحدة ويندب سوء حالهِ وربما انتهى امرهُ الى الجنون. وكثيرًا ما ينشأ ذلك عن زيادة صرف الفكر الى ما يتعلق بحالة الجسد او الدنيا فاذا تمكنت منهُ هذه الافكار وصارت عادة مستمرة انتقلت الى الحالة المرضية. ومن هذا النوع شوق الغريب الى الوطن والاهل بحيث انهُ اذا افرط التردد بهِ صار ذلك فيهِ مرضًا عقليًّا ربما ساق الى علل جسدية وهو كثيرًا ما يصيب الجنود المبعدين عن اوطانهم. وفي مثل هذه الحال يجب اشغال العقل عن التصورات المذكورة والهاؤُهُ عنها بكل ما يمكن ولاسيما بالسفر وتغيير المناظر

ومن العوائد المضرة القراءة في الليل على ضوء ضعيف وقراءة الخط الرفيع ولاسيما خصلة تقريب ما يُقرأُ او يعمل الى العينين فان كل ذلك ينتهي بالخلل المعروف بقصر البصر (ميوبيا). واما الذين يجهدون بصرهم في رؤْية الاشياء البعيدة فيحدث لهم علة مخالفة للسابقة وهي المعروفة ببصر الشيوخ. ومن المعلوم ان هذا الخلل يقاوم بواسطة زجاجات مقعرة لقصر البصر ومحدبة لطولهِ والاولى الحذر من العوائد التي تسوق اليهِ. وكذلك الحوَل الذي يبتدئ احيانًا في الاولاد قصدًا ثم يصير عادة ثابتة

وممَّا يجب الالتفات اليهِ والاهتمام بهِ عادة اطلاق الامعاء مرةً كل يوم فاذا غُفِل عن ذلك صار القبض خلةً دائمة مضرة بالصحة وعسرة الزوال. والذين يصابون بذلك يستعملون المسهلات على الدوام فتتعوَّد الامعاء عدم العمل الاَّ بالوسائط الاصطناعية. والاولى ان تقاوم هذه الحالة لا بالدواء بل بالرياضة اليومية المنتظمة والطعام الموافق وعلى الخصوص بتكلف الاستطلاق في ساعة معلومة من كل يوم واوفقها بعد فطور الصبح. وربما لم ينجح هذا التدبير في اول الامر ولكنهُ ينجح على الاستمرار وحينئذٍ يجب الدوام عليهِ مدة الحيوة

وهناك عادة قبيحة يستعملها الشبان لا نستطيع ان نذكرها الاَّ على سبيل الاشارة. هي خصلة سرية يظن الذين يمارسونها انهم يتمتعون باعظم اللذات بلا شيء من الثمن او خطر الفضيحة او الضرر. وهي مَّا يتعلمهُ بعضهم من بعض ولاسيما في المدارس والمعاشرة وربما لم يدل عليها شيء الاَّ ما تكشفها احوالهم الخارجية كاصفرار الوجه وغور العينين مع الهالة الزرقاء المحيطة بهما واتساع الحدقة واشارة العار والذل في السحنة وتجنب الناس وطلب الوحدة. ومن الاعراض المرضية المصاحبة لهذه العادة المعيبة اومَّا تؤَدي هي اليهِ الضعف العام الذي كثيرًا ما يشاركهُ ضعف في العقل ايضًا وخفقان القلب وسوء الهضم واعراض عصبية ربما بلغت درجة الصرع ونقص او فقد الحماسة والنخوة والشجاعة والمروَّة والاقدام على الامور العظيمة وبالاجمال صفات الرجولية. ومَّا تؤَدي اليهِ اخيرًا الضعف التناسلي والعنة وشقاء الحيوة الناشئة عن ذلك. فيرَى مَّا تقدم انها ليست امرًا سليمًا كما يتوهمها قصار الخبرة بل هي امر عظيم لهُ فعل شديد في حالة الشاب الحاضرة والمستقبلة من حيث صحتهِ وصفاتهِ الادبية وسعادة اوشقاوة حياتهِ. ولذلك يجب على الذين يتولَّون تربية الاحداث ان يراقبوهم ويوضحوا لهم اذا لزم ما سُتِرعنهم من سوء عاقبة هذا الافساد المعيب

واما الافراط في الوظيفة التناسلية والانحراف عمَّا هو طبيعي والقباحات التي يرتكبها بعض البشر ولا يرتكبها وحوش الارض فمن الامور التي لا تُكتَب ولكنهُ يقال بالاجمال انها مَّا ينال القصاص العاجل على طرق مختلفة لايصح ذكرها هنا

# الفصل السادس

## البِنْيَة

يراد بالبنية حالة الجسد العامة من حيث القوة والضعف. وهي ناشئة عن اجتماع صفات كثيرة باعتبار صحة الاعضاء والسن والجنس والمزاج والميل الارثي والعوائد مما تقدم ذكرهُ بحيث انهُ يتألف من كل ذلك كيفية خاصة بالشخص يُحكَم منها بقوة المجموع الجسدي او ضعفهِ. فاذا كانت البنية قوية تميَّز صاحبها بصحة الاعمال الحيوية والقدرة على مقاومة اسباب المرض والنقاهة السريعة وتجديد القوة بعد فقدها بواسطة المرض. واذا كانت ضعيفة كان صاحبها اكثر قبولاً للمرض والتاثر من اسبابهِ وبطوء رجوع القوة عند النقاهة. فَمَثَل البنية مثل الآلة الميكانيكية التي اذا كانت موادها جيدة واجزاؤُها متينة التركيب كانت اقدر على احتمال مشقة العمل مما لو كانت على غير الكيفية المذكورة

وتتميَّز البنية عن المزاج بان المزاج يتعلق باختلافات واضحة بين الافراد من حيث عمل الفواعل الحيوية في العقل وان البنية تتعلق ببناء الجسد الاصلي وسلامة اعضائهِ وانسجتهِ. فالبنية اعم من المزاج لانها الفطرة الاصلية لطبيعة الفرد وهو صورة من بعض صورها. ولذلك يكون صاحب البنية قوية كانت او ضعيفة ذا مزاج من بعض الامزجة التي سبق ذكرها

علامات البنية الضعيفة واضحة لا تحتاج الى الاسهاب واخصُّها نقص في قوَّة القلب والرئتين والمجموع العصبي فيكون الصدر ضيقًا مفرطحًا والعضل رخوًا وقوة الجسد بجملتهِ قليلة ويكون الشخص عديم النشاط سريع التعب. وقد تحسن البنية

الضعيفة بالتدبير الصحي الموافق لان الطفل الذي يولد في حالة الفقر ويربو في الكيفيات التي لا تؤدي الي نمو الاعضاء التام كعدم كفاية الطعام واللباس والنور والهواء النقي قد تصطلح بنيتهُ بواسطة انتقالهِ الى الاحوال المخالفة لما ذُكِر

وبالعكس تضعف البنية القوية بواسطة الافراط في المشروبات الروحية واستعمال التتن والشراهة في الطعام واجهاد الاعضاء التناسلية والتعرض الطويل للاسباب المضعفة عقلية كانت او جسدية وتردد الامراض والكدر الدائم . ومن هذه الاسباب المضعفة ايضاً التعرض لمشاقّ السفر والتغيرات الجوية وقلة النوم وعدم كفاية الطعام الجيد واللباس والمأوى كما يحدث للعساكر مدة الحروب والسياح الذين يقاسون اهوال الاسفار الطويلة في اراضٍ مقفرة او بين اقوام بربرية

اذا كان الطفل ضعيف البنية من اصل فطرتهِ وجب الاعتناء الخصوصي بهِ من اول حياتهِ فتستعمل لهُ الوسائط التي سبق ذكرها في الكلام على تدبير الاطفال . ومتى نما يُبدَل طعام اللبن باللحم ولا يُحصَر في البيت بل يُرسَل الى الخارج ليتنشّق الهواء النقي ما امكن ولا يُرسَل الى المدرسة قبل السنة السابعة او قبل ان يبلغ القوة الاعتيادية لاحتمال مشقة الدرس . ثم اذا شبّ ولم تزل بنيتهُ ضعيفة وجب مداومة جميع الوسائط التي من شانها التقوية كالرياضة على انواعها من المشي وركب الخيل والصيد والسفر مع تجنب الاسباب المضعفة. ولنختم الكلام في هذا الفصل بالقول ان قوة البنية من اعظم اسباب الصحة ولذة التمتع باعمالها ودفع المرض والسقم والقدرة على ما يقع للانسان من واجبات الحيوة

# الفصل السابع

## الهواء الجوّي

الهواء من جملة العوامل الضرورية للحيوة كالطعام والنور والحرارة بحيث انهُ اذا انقطع عنها هلك الحيوان والنبات معًا . وهو مزيج مؤَّلف من كميات ثابتة لا تتغير من غازين الاكسجين والنتروجين بنسبة نحو الخمس من الاوَّل واربعة اخماس من الثاني مع قليل من الحامض الكربونيك وكمية مختلفة من البخار المائي. وهو محيط بجميع الكرة الارضية ويمتد الى مسافة نحو ٤٥ ميلاً من سطحها فكانهُ بحر واسع يتناول منهُ النبات الحامض الكربونيك والحيوان الاكسجين لقيام الحيوة فيهما. ويتجدد على الدوام بان ما ياخذهُ النبات يعطيهِ للحيوان وما ياخذهُ الحيوان يردهُ الى الهواء فيتكوَّن من ذلك دور متصل تتوقف عليهِ ظواهر الحيوة على ان المادة لا تزيد ولا تنقص ولو تغير مكانها اوصورتها. ومنزلتهُ خارج الجسد منزلة الدم داخلهُ فانهُ الوسط الخارج الذي نعيش فيهِ كما ان الدم هو الوسط الداخل الذي تُستقصَى اليهِ الحيوة. غير انهُ كما ان الهواء من شروط الحيوة الاولى قد تعرض عليهِ تغيرات جوية وقد تخالطهُ مواد غريبة او تختلف نسبة الاجزاء المؤَلف هو منها بحيث يحصل من ذلك ضرر عظيم للصحة ربما ادَّت الى الموت. وسياتي الكلام على ذلك بالتفصيل

### التنفُّس

التنفس عبارة عن دخول الهواء الى الصدر وخروجهِ منهُ ويقال للاول الشهيق وللثاني الزفير. وكيفية العمل في ذلك ان في التجويف الصدري عضوين هما

الرئتان اللتان يستطرق اليهما الهواء بواسطة القصبة وشعبها. بناء الرئة من خلايا هوائية تنتهي اليها الشُعَب الدقيقة المتفرعة من شعب اكبر منها وهذه الشعب الكبيرة منتهاها الى القصبة الموضوعة في مقدَّم العنق والمستطرقة الى الانف

واما السبب العامل في دخول الهواء وخروجهِ هو انهُ في ارض التجويف الصدري عضلة مستعرضة يقال لها الحجاب الحاجز فاصلة بين التجويف المذكور والتجويف البطني وهي محدبة من اعلى مقعرة من اسفل تنقبض وتنبسط على التوالي. فاذا انقبضت تسطح تحديبها واتسع التجويف الصدري فيدخل الهواء من الانف الى القصبة ثم الى الرئتين لاجل اشغال الخلاء الذي تكوَّن من انحدار الحجاب الحاجز واتساع التجويف الصدري . ثم اذا انبسطت وعادت الى حالتها الاولى دُفع الهواء من الرئتين الى القصبة وخرج من الانف كما دخل .وهكذا يتم عمل التنفس المؤلف من شهيق وزفير متعاقبين بلا انقطاع ومثالهُ مثل المنفاخ الذي اذا تباعدت احدى طبقتيهِ عن الاخرى دخل الهواء الى باطنهِ ثم اذا تقربت اليها خرج من حيث دخل

الغرض العظيم من التنفس تطهير الدم ويتم ذلك بامرين الاوَّل دخول الاكسجين الى الدم والثاني خروج الحامض الكربونيك منهُ .والتفصيل في ذلك انهُ اذا دخل الاكسجين الدم اتحد بالمواد الداثرة من انسجة الجسد التي تُلقَى الى السيل الدموي فيتكوَّن من الاتحاد المذكور مركبات كيماوية جديدة تبرزها الطبيعة على طرق مختلفة كالعرق من الجلد والبول من الكليتين والزفير في التنفس. واخص المواد المبرزة من الرئتين في التنفس الحامض الكربونيك . وعلى هذا يكون الدم الجاري في الجسد بمنزلة النهر الذي يجري في ارض فيسقي اهلها واشجارها ويحمل اقذارها الى مصبهِ لان الدم يغذي انسجة الجسد ويحمل منها ما تحلَّل الى بعض الاعضاء لكي تبرزهُ الى الخارج. ثم من جملة ما يحدث من الاتحاد الكيماوي بين الاكسجين والمواد المتحللة تولد الحرارة الحيوانية التي هي من شروط الحيوة

الحامض الكربونيك المبرز من الرئتين بواسطة التنفس من اشد السموم للحيوة ولذلك اذا تنفسهُ الحيوان او حُجِز في الدم كما يحدث في الخنق والغرق كانت النتيجة الموت حالاً

معدل كمية الهواء التي تدخل الرئتين في كل شهقة نحو ثلاثين قيراطًا مكعبًا ومثل ذلك في الزفير. على انها تختلف قليلاً تبعًا للاشخاص فهي اقل في الاناث منها في الذكور وفي الضعفاء والقليلي الحركة ممَّا في الاقوياء واصحاب الاعمال الجسدية . ويشاهد نشاط التنفس في صغار الحيوان الذين يحتاجون الى كمية عظيمة من الغذاء لاجل النموّ فيكون نشاط التغذية مصحوبًا بنشاط التنفس

ولما كان التنفس من الشروط الاولى للحيوة وجب الالتفات الى كل ما يأُول الى تقوية هذه الوظيفة .وهذا يتم بواسطة الرياضة الكافية ولا سيما مدة حداثة السن اذ تكون الاعضاء في حالة النمو . فيجب حينئذٍ ان يتمرن الولد في انواع اللعب والرياضة الجسدية المعروفة عند الاوروبيين بالجمناستيك وهو سواءٌ للصبيان والبنات فان ذلك يقوي عضلات الصدر ويزيد في نموها وفي العمل التنفسي. واذا وقع اغفال عن هذه الوسائط في زمن الحداثة كانت البنية بعد ذلك ضعيفة وتفوت الفرصة بحيث لايمكن تعويضها في المستقبل .ولذلك لايجوز حصر الاولاد في المدرسة ساعات كثيرة متوالية بل يجب ان يعطوا فرصة للتنزه والرياضة كل ساعتين او ثلاث

ومن الامور المضرة بالتنفس ما يصطلح عليهِ بعض النساء من الملابس الضيقة وحصر الصدر فيها فان ذلك معارض لاتساع التنفس كما انهُ مخالف لمقتضى الطبيعة. ومثل ذلك يقال في شد الحزام المعروف بالزنار بين الشبان لانهُ يضغط القسم السفلي من الصدر والقسم العلوي من البطن ويضر بالتنفس كما انهُ قد يكون سببًا للفتق البطني

ومن العادات القبيحة التي تؤْذي الصحة نوم جملة اشخاص في غرفة واحدة

مغلقة الابواب والنوافذ فان ذلك يفسد الهواء على وجهين الاول تنفس الهواء الواحد الذي تزداد فيهِ كمية الحامض الكربونيك كلما طالت المدة والثاني تنفس البخر الخارج من الرئة والجلد. واذا اضفنا الى ذلك قذر السكان واثوابهم وفرشهم صار الهواء رديًّا حاملاً مواد سامة وسببًا لامراض كثيرة ولذلك اذا لم يمكن تقليل عدد النيام في غرفةٍ واحدة وجب ترك بعض النوافذ مفتوحًا فتحًا كاملاً او بعض الفتح لاجل ابدال ما فسد من الهواء بما هو نقي. واما خوف العامة من دخول البرد فوهمٌ لان دخول بعض الهواء البارد اقل ضررًا من تنفس الهواء الفاسد

فيتضح ممَّا تقدم ان تبديل الهواء في المساكن من الامور الضرورية لحفظ الصحة لانهُ لا يفقد بعض الاكسجين ويُشحَن بالحامض الكربونيك فقط ولكنهُ تخالطهُ مواد حيوانية بخارية مبرزة من الجلد والرئتين لا تصلح للتنفس بل هي سامة للدم وعلة لانحراف الصحة ولهجوم المرض. واما كيفية تطهير الهواء فيتم بتسليك مجرًى من الريح في المساكن والمدارس والجوامع والكنائس بواسطة فتح نوافذ متقابلة. واما غرفات النوم فيجب فتح نوافذها مدة النهار وغلقها قبل وقوع رطوبة المساء في الفصول الباردة وانما في الصيف فلا مانع من فتح بعضها في الليل بشرط ان لا يكون مجرى الهواء سائرًا على سرير النوم ولاسيما للاطفال. ولا بد من التحفظ من الهواء البارد الرطب في كل زمان ولاسيما مدة النوم وبعد التعب وعند وجود العرق. ومن الواجب ايضًا تعريض الفراش والشراشف للهواء كل يوم ولو بضع دقائق ومن مدة الى مدة تعزيل البيوت وتفريغ بيوت الخلاء وطرش الحيطان لاجل تنقية الهواء من المواد العفنية والابخرة الفاسدة

## تركيب الهواء وما يعرض لهُ من الفساد

تقدم ان الهواء مزيج مركب من الاكسجين والنتروجين بنسبة معلومة لا تتغير في جميع الاماكن. غير انهُ يخالطهُ في حالتهِ الطبيعية مواد اخر اخصها الحامض

الكربونيك والاوزون وقد تعرض عليهِ مواد غريبة ربما ادَّت الى الضرر بالصحة او الى الموت

اما الحامض الكربونيك فنسبتهُ الطبيعية نحو اربعة اجزاءٍ في عشرة آلاف جزءٍ من الهواء وهو يزداد في الليل وعند قمم الجبال العالية وفي المدن والاماكن المزدحمة بالناس وفي بيوت النوم. وقد شوهد من التجارب انهُ اذا كان هذا الغاز صرفًا لم يمكن تنفسهُ على الاطلاق واذا كان كثيرًا في الهواء كان سامًّا. ومن جملة الحوادث التي تدل على ضررهِ عند ازدحام الناس انهُ سُجِن ليلةً ١٤٦ رجلاً في بيت طولهُ وعرضهُ ١٨ قدمًا وفيهِ نافذتان صغيرتان فقط فمات اكثرهم في تلك الليلة ولم يبقَ منهم حيًّا في الصباح الاَّ ٢٣ نفرًا. وهو ثقيل فينحدر الى الاسفل كما هو المشهور في الآبار التي يتولد فيها من التعفن وفي الدن الذي يختمر فيهِ النبيذ فان السراج ينطفي في اسفلها. وكذلك ما يشاهد في مغارة الكلاب قرب نابولي فان الرجل يمشي فيها بلا خطر واما الكلب اذا دخلها وقع مغشيًّا عليهِ. ولهذا السبب يجب النوم على الاسرة العالية ولا سيما في المستشفيات دفعًا للاضرار الناشئة من اجتماع الحامض الكربونيك في اسفل المكان من التنفس مدة الليل والنوافذ مغلقة

والاوزون جوهر حديث الاكتشاف قيل انهُ حالة خصوصية من احوال الاكسجين ناشئة عن عمل الكهربائية فيهِ. وهو لا يزال موضوعًا للبحث وغاية ما توصلوا اليهِ من معرفة هذا الغاز هو ان كميتهُ في الهواء تنقص او تفقد في الاماكن المنخفضة وفي المدن وفي الاماكن المزدحمة بالناس ومدة الكوليرا. وانهُ مطهّر للهواء ومزيل للفساد والنتانة وان اكثر ظهورهِ في الاماكن المرتفعة النقية وقرب البحر وفي فصل الشتاء. ولما ثبت عندهم ما لهذا الجوهر من الفائدة للصحة عرفوا فائدة السكن في الاماكن المرتفعة المعرضة للشمس واستنشاق الابخرة العطرية الناشئة من بعض الاشجار كالصنوبر وهواء البحر فان جميع هذه الكيفيات صالحة لتوليد الاوزون وعلِهِ في تنشيط قوى الجسد الطبيعية

ومن المواد التي تعرض للهواء وتفسدهُ وتضر بالصحة ما ينبعث من الاجسام الحيوانية والنباتية ولاسيما ما يخرج من الجسد البشري بواسطة البخر الرئوي والجلدي . وللابخرة المذكورة رائحة خصوصية وتتشربها الاثواب والاسرة وفرش البيوت وتلتصق بالحيطان وقد تدوم فيها زمنًا طويلاً . وقد بحث عنها الكيماويون فوجدوا انها مواد آلية سريعة الفساد والافساد لما تخالطهُ من الهواء والماء وانها السبب العظيم العامل في الضرر من ازدحام الناس في اماكن اجتماعهم فان الانسان لا يخرج من تلك المحافل الاَّ ويشعر بتعب عام وصداع او ثقل الراس لا يزول الاَّ بعد الخروج الى الهواء برهةً . واذا كان الاجتماع غاصًّا في اماكن ضيقة لا يتجدد الهواء فيها وطالت مدتهُ كما يحدث في السجون والسفن فكثيرًا ما ينشأُ من ذلك حميات ردية واوبئة . وقد تحقق العلماء ان كل ذلك ناشئ من افراز جسدي اخرجتهُ الطبيعة فاذا دخلها ايضًا كان سامًّا . ومن جملة الشواهد التي اوردوها بهذا الشان ان الحمى التيفوسية فشت مرةً في اوكسفورد في سنة ١٥٧٧ بواسطة احضار مسجونين الى دار القضاء لاجل المحاكمة فاهلكت اكثر من ٥٠٠ نفس . وكذلك في سنة ١٨٥٠ في لندن عند محاكمة نحو ١٠٠ من المسجونين اصابت هذه الحمَّى جمهورًا من الذين حضروا فهلك نحو اربعين شخصًا منهم اربعة قضاة . وقد شوهد احيانًا ان المادة السامة تلتصق بحيطان السجون والمستشفيات وتستعصي ازالتها بالغسل والطرش والقشر فيضطرون الى الهدم . ومن الامور المقررة ايضًا ان اثواب المرضى بهذه الحميات تُعرَّض للشمس والهواء الى ان تزول رائحتها قبل امكان الحكم على السلامة من العدوى لمن يغسلها

## البخار المائي

يتضمن الهواء الجوي دائمًا كمية من الماء في الحالة البخارية تختلف بحسب حرارة الهواء وكثافتهِ والفصل والموضع والعلو . وهي ناشئة عن البخر الصاعد من

الابحر والبحيرات والانهر فاذا ارتفعت عن سطح الارض ولاقت مجاري الهواء العالية الباردة كثفت وسقطت على هيئة مطر او برد او ثلج او ندًى بحسب برد الطبقة التي تمرّ فيها. وقد استنبطوا آلةً لمعرفة كمية البخار المائي في الهواء وسمّوها الهكرومتر

ولكمية البخار المائي في الهواء تاثير عظيم في الصحة . فانهُ اذا كان الهواء مشبعًا بالبخار كان العرق من الجلد والبخار المائي من الرئتين قليلين وكثر الافراز البولي والعكس اذا كان الهواء جافًّا. واذا كان الهواء رطبًا حارًّا احدث ارتخاء وضعفًا في الجسد. وقال القدماء اذا كان الهواء رطبًا اعان ذلك في تحليل المواد الآلية المحمولة فيهِ وادّى الى الفساد والامراض الوافدة . ومن المشاهد ان المرضى ينقهون بسرعة متى كان الطقس جيدًا والبارومتر مرتفعًا. واذا كان الهواء رطبًا باردًا ادّى الى التهاب المسالك التنفسية والمفاصل والى الاسهال والدوسنطاريا لانهُ يحط درجة الحرارة الحيوانية وينقص العرق الجلدي واذا طالت هذه الحالة فشت الامراض الوافدة وكثر الموت. واذا كان جافًّا ودرجة حرارتهِ مرتفعة زاد البخر الجلدي والرئوي واحدث ذلك نقصًا ظاهرًا في ثقل الجسد وهو ما يشاهد في الذين يصرفون فصل الصيف في سواحل هذه البلاد . واما اذا كان جافًّا باردًا فهو منعش القوى الطبيعية ومفيد للصحة وهو من اخص الاسباب التي تأُول الى الفائدة المعهودة من الانتقال الى الاماكن المرتفعة في الجبال مدة الفصل الحار

## الملاريا

يراد بالملاريا فساد يعرض على الهواء وينشأُ من تحليل مواد نباتية في مستنقعات المياه المنخفضة الراكدة . واختلفوا على ماهية الفساد المذكور فذهب البعض الى انهُ ابخرة غازية منبعثة من استنقاع النبات وتحللهِ في المياه وقال غيرهم انهُ مواد فطرية دقيقة متولدة من هذه المستنقعات ومنتشرة في الهواء. على انهم اتفقوا انها اذا دخلت الدم بواسطة التنفس كانت السبب الرئيسي في احداث الحميات

المتقطعة والمتفترة على انواعها وهي المعروفة عند العامة بالحميات الدورية

واما الاحكام التي تتعلق بعمل الملاريا واضرارها بالصحة فهي اولاً انها افعل بجوار منشأها مما اذا كانت بعيدة عنهُ. ولنا مثال على ذلك في مدينة بيروت فان الذين يسكنون عند نهرها معرضون للحميات المتقطعة وقلَّما يشاهد بينهم واحد صحيح الجسم واما هواءُ المدينة التي لا تبعد عن النهر الاَّ مسافة قريبة فجيد والحميات الدورية قليلة فيها. ثانياً يشتد عمل الملاريا في الاماكن المنخفضة ومدة الليل وعلى الخصوص نحو شروق الشمس وغروبها. ثالثاً قد تُحَمل الملاريا بواسطة الارياح من محل منشإِها الى اماكن جيدة الهواء غير انهُ اذا اجتمعت في مكان فتبددها الارياح الشديدة وتنقيهِ منها. رابعاً للملاريا شراهة عظيمة للماء فينشربها من الهواء بحيث انهُ يصير نقيًّا. ومن الادلة على ذلك ان الملاحين لا يصابون بالامراض الملارية اذا لازموا سفنهم وانهُ اذا توسطت بقعة من الماء بين المستنقعات وارض لا تبعد عنها سلمت تلك الارض من فعل الملاريا. وكثيرًا ما شوهد ان شرب المياه المستنقعة يحدث الحمّى. خامساً للملاريا الفة للاشجار وغيرها من المواد الآلية بحيث انهُ اذا تعرضت غابة بين المستنقعات والمساكن حمتها من النتائج المضرة. وقيل ان تعليق قماش رقيق على الابواب والنوافذ في الاماكن الملارية واستعمال الناموسيَّات حول الاسرة يمنع دخول المادة المؤذية. سادساً اشعال النار مفيد في منع الضرر وهو ما يعملهُ العساكر والسياح حول الخيام اذا حلّوا في مواضع ملارية. سابعاً من الوسائط المفيدة بهذا الشان استعمال كميات صغيرة من الكينا صباحاً ومساءً للذين يضطرون الى التعرض لهواء الارض السبخة

فينتج مما تقدم ان تجفيف المستنقعات وغرس الاشجار بجوارها من الامور الواجبة لصحة الذين يسكنون قربها. ومدحوا على الخصوص شجر اليوكالبتس وقالوا انهُ مهلك للمادة الملارية على انهم اختلفوا على التعليل عن فائدتهِ فقال جماعة ان اوراقهُ تمتص المادة المذكورة وقال غيرهم انهُ معين في توليد الاوزون الذي يصلح

فساد الهواء على ما تقدم. واما الذين يضطرون الى مجاورة هذه المواضع فيجب ان يبتعدوا عنها ما امكن ويحلّوا في المرتفعات ويتجنبوا هواء الليل ونداهُ وبردهُ ويراعوا في الجملة ما ذكر في الفقرة السابقة

## الرياح

الريح حركة الهواء الجوي نحو بعض الجهات حادثة غالبًا عن اختلاف يعرض لدرجة حرارتهِ. وذلك ان للهواء كثافةً يُعبَّر عنها احيانًا بالضغط الجوي الذي يراد بهِ كمية ثقل عمود الهواء الممتد من سطح الارض الى علو نحو ٤٥ ميلاً. والثقل المذكور نحو ١٥٠٠ درهم على كل قيراط مربع عند مساحة البحر. فاذا اختلفت الكثافة في قسم منهُ بواسطة الحر او البرد تغيرت الموازنة الطبيعية وتحرك الكثيف منهُ نحو اللطيف طلبًا للتعديل فيقال لهذه الحركة الريح

وقد استنبطوا آلة لاستعلام كمية كثافة الهواء تُعرَف بالبارومتر فاذا صُعِد بها الى الاماكن العالية نقص ثقل الهواء الجوي وهبط عمود الزئبق في انبوبة البارومتر واذا هُبِط بها الى الاماكن المنخفضة زاد ثقل الهواء وصعد الزئبق. وهي تنذر ايضًا بالتغيرات الجوية فان ارتفاع الزئبق يدل غالبًا على الصحو وهبوطهُ يدل على قدوم المطر او الارياح الشديدة

واما عمل الضغط الجوي في الصحة فقد ثبت من المشاهدة ان الذين يصعدون الى قمم الجبال العالية او ينزلون في الآبار العميقة يصابون بعسر التنفس ونزف دموي من الانف والفم ودوار الراس وغير ذلك من الاعراض المزعجة الناشئة من زيادة ضغط الهواء في الاماكن المنخفضة او نقصهِ في الاماكن المرتفعة. غير ان هذه الاعراض تزول بواسطة العادة والفة الجسد للكيفيات المحيطة بهِ. وقال العلامة لفي ان صفات اهل الجبال من خفة الحركة والنشاط والشجاعة ومحبة الحرية ناشئة من اسباب كثيرة اخصها نقاوة الهواء وبردهُ ونشوفتهُ خلافًا لهواء السهول الكثيف

المشبع بابخرة مختلفة الجنس ومضرة بالصحة

لما كانت الارياح حادثة على جانب عظيم عن اختلاف درجة حرارة الهواء الجوي لم يكن لها غالبًا ضابط معلوم. غير انهُ يظهر ان الارياح المنتظمة في المناطق المعتدلة ناشئة عن سخونة الهواء في المناطق الحارة وانهُ ربما يُعلَّل بذلك عن هواء البحر المتوسط المعروف ببحر الروم الذي يهب من اواسط تموز الى نهاية آب ويبدأ من الساعة التاسعة ويدوم مدة النهار فقط ويسير من الشمال الشرقي الى الجنوب الغربي. ومن هذه الرياح نسيم البحر ونسيم البر اللذان يشاهدان على شطوط البحر المذكور هبوب الاول منهما في النهار والثاني في الليل. وسببهما ان الارض تسخن من حرارة الشمس قبل الماء فيتلطَّف هواؤُها ويجري نحوها الهواء الاكثف من البحر ويبدأُ النسيم البحري الساعة التاسعة قبل الظهر ويدوم الى نحو الساعة الثالثة. واما في الليل فتبرد الارض ويكثف هواؤُها بالنسبة الى هواء البحر فيجري نسيم منها اليهِ وهو نسيم البر

ومن الرياح المنتظمة الرياح الموسمية المتغلبة في البحر الهندي التي تهبّ من الجنوب الغربي من نيسان الى تشرين الاول ومن الشمال الشرقي اي من الجهة المخالفة من تشرين الاول الى نيسان. وفي الجملة رياح اسيا تهب نحو البر مدة الصيف وبالعكس مدة الشتاء. ومنها الرياح التجارية التي تهبّ في الاوقيانوس الاتلانتيكي وتستعين بها سفن التجارة. ومنها رياح البحر المتوسط التي تجري من جهات مختلفة نحو صحراء افريقية الحارة الهواء. الرياح الغالبة في بيروت الجنوبية الغربية في الشتاء والربيع والصيف والشمالية والشمالية الشرقية في الخريف

واما عمل الرياح في الصحة فعظيم. وذلك اولاً لان مجاريهُ الدائمة تحمل المواد السامة والابخرة المتولدة في الارض والمياه وتبددها وتزيل ضررها على انهُ قد تأْتي بها احيانًا من الاماكن المصابة الى السليمة فتكون سببًا للمرض. ثانيًا صدم الهواء للجسد من الامور المنبهة للجلد والدورة الدموية فقد يكون لطيفًا مفيدًا وقد يكون

شديدًا مزعجًا. وان كان باردًا جدًّا اوجب خفض الحرارة الحيوانية الى درجة الضرر او الهلاك وان كان حارًّا جدًّا رفعها وان كان مشبعًا بالرطوبة منع البخر الجلدي وان كان حارًّا جافًّا احدث عرقًا مفرطًا مضعفًا . ولذلك نرى الضعفاء الابدان واصحاب العلل المزمنة يتأثرون من حالة الطقس والارياح فتتغير احوالهم بحسب تغير احوالها خلافًا للاقوياء الذين قلما يبالون بذلك

وقد نقسم الرياح الى اربعة اقسام. اولها الباردة الرطبة وهي الغالبة في الشتاء وعملها في الجسد انها تعارض الافراز الجلدي والرئوي فتكون سببًا لعلل المفاصل والنوازل الصدرية. واكثر ضررها للاطفال والشيوخ ويُحترز منها بواسطة اللباس الموافق الصوفي كالفلانا لا وغيرها وعدم التعرض للهواء البارد بعد الرياضة العنيفة ودفاء البيوت . ثانيًا الباردة الجافة واكثرها ياتي من الجهة الشمالية وهي فعالة في الجسد فتسبب حاسة البرد الشديد في الخريف والشتاء وتجفف الرطوبات وتحدث قبضًا في النفس وحدةً في الاخلاق . ثالثًا الحارة الرطبة وهي التي تأتي من الجهة الجنوبية والغربية فاذا اتت مدة الشتاء كانت مفيدة مقبولة خلافًا للصيف. رابعًا الحارة الجافة ويندر حدوثها في الشتاء وهي اصلح الرياح للجسد غير انهُ يُحذر من هبوط الحرارة نحو المساء وهبوب النسيم البارد فاذا لم يتوقَّ الانسان من هذا الاختلاف كان عرضةً للحمى والاسهال والسحج والنوازل . وهذا الاختلاف بين حرّ النهار الجاف وبرد الليل الرطب سبب اكثر علل الصيف والخريف ولاسيما في مدينة دمشق التي كثيرًا ما يكون حرّها شديدًا في النهار ثم يعقبهُ البرد والرطوبة في الليل فيتلقاها السكان بالسرور واذا تعرضوا لهذا الاختلاف بلا زيادة في الكسوة و وقاية اخرى مرضوا

---

وبناء على ما تقدَّم كان من اول القواعد الصحية الوقاية من هواء الليل البارد وكان من اثبت اقوال العامة ان البرد سبب كل علة ولو كان في هذا القول شيء من المبالغة . وتقوم الوقاية المذكورة على الخصوص بلبس ثوب فوق الاثواب

الاعتيادية عند هبوط حرارة النهار وهبوب ريح الليل البارد

### كهربائية الهواء الجوي

المعلوم من حالة كهربائية الهواء الجوي وتغيراتها وعملها في الصحة قليل لا محلّ لهُ في هذا المختصر. فغاية ما يقال هنا في هذا الشان انهُ قد ظهر للمحققين ان الحالة الايجابية اصلح للصحة وان الحالة السلبية موافقة لانتشار الامراض الوافدة الشديدة. ومن المقرَّر ان احوال الجسد تتقلب بلا سبب ظاهر ولا بد انها ناشئة عن تغير في احوال الهواء الجوي ولو كانت هذه الاحوال خفية غير معلومة الى الآن. وقد اخذ العلماء يبحثون فيها لعلهم يتوصلون الى معارف مفيدة للجمهور في حفظ الصحة

## الفصل الثامن

### النور

النور ضروري لنموّ النبات والحيوان التام فاذا حُجِز عنهما كان الضرر ظاهرًا فيهما فاننا نرى ان النبات الذي لا يتعرَّض للنور يكون سقيمًا باهت اللون وان النبات القوي الذي يتميز بجمال الزهر وجودة الثمر هو ما ينمو في الاماكن التي نورها ساطع ومدَّة الفصول التي يكون فيها النور شديدًا. ومن المشهور ايضًا ان النبات ياخذ الكربون من الحامض الكربونيك في النهار واما في الليل فانهُ ياخذ الحامض المذكور من الهواء ويردُّهُ اليهِ كما هو. ولا بدَّ ان الالوان الزاهية التي تُشاهَد في الازهار والطيور والحشرات التي تسكن الاقطار القريبة من خط الاستواء ناتجة من عمل النور الشديد . ومن الأَدلَّة على ذلك ان كثيرًا من النبات يحوّل زهرهُ

وورقةُ نحو الشمس في سيرها من المشرق الى المغرب طلبًا لعمل النور فيها

وليس عمل النور في نموّ الحيوان وتقويتهِ اقلّ من عملهِ في النبات. لاننا اذا قابلنا سكان المدن الذين تعرُّضهم لنور قليل باهل البرّ رأينا اختلافًا ظاهرًا بينهم في كمال النموّ وعموم الصحة. ولا يتوقف هذا الاختلاف على نقاوة الهواء فقط لان الذين يسكنون البيوت المظلمة من جيل الى جيل ضعفاء البنية والقوّة الحيويَّة واولادهم ضعفاء مثلهم. وقد تحقق ان حجز النور عن الناس يسبّب نقصًا في اجزاء دمهم الضرورية للحيوة كالالبومن والفبرين والكريات الحمراء وزيادةً في قسمهِ المائي فيبهت لون الوجه ويصير كالشمع وتختفي الاوردة الجلدية ويتواتر النبض بدون زيادة في حرارة الجلد ويكثر خفقان القلب وتنحطّ القوى ويشتد الميل للاستسقاء والداء الخنزيري والبثور والنزف. وقد شُوهِد ذلك في بيوت المستشفيات المظلمة فكان شفاء المرضى فيها عسرًا او ممنوعًا. وعلى هذا يُحكَم بضرورة النور للصحة كضرورة الهواء النقي. بل انهُ من المقرَّر ان المصابين ببعض الامراض المزمنة ولا سيما الامراض الصدرية كالربو والتهاب الشعب الرئوية المزمن يستفيدون فائدة ظاهرة من تعرُّضهم لنور الشمس ولذلك تكون عادة الجمهور في اغلاق الشبابيك وحجب النور عن مخدع المريض خطأً الّا اذا امر الطبيب بذلك لعلة خصوصية

وممّا يجب الالتفات اليهِ على الخصوص من هذا القبيل امر الاولاد والنساء. فانهُ لما كان سن الصغار سنّ النموّ والتكوين وجب الاعتناء بكل ما يفيدهم لهذه الغاية والحذر من كل ما يمانع ذلك فلا يجوز حصرهم في بيوت مظلمة او في مدارس غاصَّة بالتلاميذ نوافذها قليلة صغيرة لا يدخل منها كفاية من الهواء النقي ونور الشمس. وتُشاهَد نتيجة هذه المعاملة المخالفة للطبيعة في صفرة وجوههم ونحافة ابدانهم وتسلُّط العلل عليهم. فاين هم من اولاد الفلّاحين المزدرَى بهم الذين سمرة لونهم وقوَّة عضلاتهم وشجاعتهم تدل على ما نالوهُ من التربية في الهواء والنور وخشونة المعيشة. واما البنات والنساء فكثيرًا ما يحجز عليهنَّ داخل البيوت خوفًا من نور

الشمس وهواء السماء فيختفي لونهنَّ الطبيعي ويقلُّ الدم فيهنَّ ويتعنَ في علل مختلفة ثم يُدعَى الطبيب لاصلاح الخلل على ان الدواء العظيم لهنَّ هو الرياضة الكافية اليومية في وسط الهواء والنور

وما عدا ما ذُكِر من نسبة النور الى الصحة العامَّة له عملٌ خاصٌّ في العينين والجلد . اما عملهُ في العين فهو معلوم انهُ ضروري للبصر فاذا كان ضعيفًا اتسعت الحدقة لنفوذ ما يمكن منهُ الى باطن العين لكي يتمَّ بصر الاشباح . واذا اجهد الانسان بصرهُ زمانًا طويلاً في تحقيق الاشياء ولا سيما اذا كان النور ضعيفًا ادَّى ذلك الى الضعف المعروف بالميوپيا اي قصر البصر وهو علة منتشرة بين الصياغ والذين يتعاطون صناعة الجواهر والساعات والذين يقرأُون ويكتبون الخط الدقيق . واذا كان النور شديدًا ساطعًا كلمعان البرق او انعكس من الارض البيضاء او الثلج فقد يخطف الابصار ويسبب العمى الزمني او الدائم . وممَّا ورد من الاخبار الشاهدة لذلك ان فرقة من الجنود الفرنساوية خرجت مرةً للتعليم العسكري وكان نور ذلك النهار ساطعًا جدًّا فأُصيب عدد عظيم منهم بالعمى الزمني مصحوبًا بالصداع والقيء وباعراض اخر عصبية . وعرض مثل ذلك للجنود اليونانية تحت قيادة زنفون الشهير وهم يقطعون اسيا مدة الشتاء بين ثلوج ارمينيا . وكان السبب لذلك انعكاس النور من الثلج الشديد البياض ولهذا يلطِّف السياح عمل بهاء النور في الاقطار المتوسطة من الكرة وفي ثلوج الجهات الشمالية وهم يبحثون عن القطب بواسطة النظارات الملوَّنة المعتمة

ومن هذا القبيل ما يقال عن تغلب الرمد وامراض العيون في ارض مصر وسورية . فانهُ ما عدا حرّ النهار ورطوبة المساء وما عدا الغبار الطائر في الهواء لا بدَّ ان يكون نور الصيف وانعكاسهُ من التربة البيضاء من الاسباب الفاعلة في احداث هذه العلة التي كثيرًا ما تؤدّي الى خلل البصر او فقدهِ

واما عمل النور في الجلد فيُشاهَد في اختلاف لونهِ بين سكان المناطق

المتوسطة من الكرة وسكان الجهات البعيدة عن خط الاستواء بحيث يتميز المعرَّضون للنور الساطع بسمرة لونهم عن الذين نور بلادهم ضعيف فهم بيض اللون شقر الشعور زرق العيون. والسبب في اختلاف اللون المذكور هو ان في بشرة الجلد طبقة من حويصلات صغيرة في باطنها مادَّة ملوّنة يختلف لونها في البيض والسمر والسود من البشر. وهذا اللون يشتد او يضعف بحسب كمية نور الشمس كما يظهر من الفرق بين الذين ينكشفون لأشعَّتها والذين يحتجبون عنها. ولا يختلف عمل الشمس في تلوين الجلد عنهُ في تلوين ورق النبات وزهرهِ. وهو لا يقتصر على التلوين فقط ولكنهُ يصلّب الانسجة الواقعة تحت الجلد ويعمل عملاً عامًّا في تحسين قوَّة النبات والحيوان. وفي هذا الشان يقول العلاَّمة لفي ان الذين يقضون جانبًا عظيمًا من حياتهم في الاماكن المظلمة او التي نورها ضعيف يتميزون بضعف اللون ويكونون ضعفاء التنفس والتغذية عضلاتهم ليّنة ودمهم مائي وقوَّتهم قليلة وعللهم كثيرة. وقال العلاَّمة همبلدت الشهير في كلامهِ على بعض قبائل البادية ان رجالهم ونساءهم اشدَّاء وبعد مشاهدتي اياهم خمس سنوات لم ارَ بينهم واحدًا مشوَّهًا او معتلَّ البنية

فيتضح مما سبق ما لنور الشمس من الفوائد الكلية للصحة. غير انهُ اذا كان شديدًا مفرطًا فقد يكون مضرًّا بالبصر كما تقدَّم. هذا فضلاً عن ان نور الشمس شديد الحرّ فاذا اصاب الراس ولم يكن عليهِ غطاء كافٍ احدث امراضًا دماغية كالصداع الشديد والسكتة والتهاب الدماغ والجنون والداء المعروف بضربة الشمس (الرعن). فيكون الضابط الصحّي لمقابلة ذلك واضحًا وهو وقاية الراس من نور الشمس الشديد مدَّة الصيف. وقد اصطلح اهل الحضر من هذه البلاد على العمائم واهل البادية على الكفّية والعقال والاوروبيون في بلاد الهند وغيرها على برانيط من نوع خاص. واما الطربوش الذي يلبسهُ اهل المدن فليس فيهِ كفاية لوقاية الراس من النور والحرّ ولذلك يجب ابدالهُ بشيءٍ انسب منهُ او باستعمال الشمسية.

ومن العوائد القبيحة في هذه البلاد خروج الاولاد والاطفال في الشمس ورؤوسهم مكشوفة او لباسهم غير كافٍ وقد شاهدت فيهم حمّيات كثيرة لم اعلم لها سببًا الاّ التعرُّض للشمس

# الفصل التاسع

## الحرارة

الحرارة من العوامل الجوهرية للحيوة ومصدرها العظيم هو الشمس. ولما كانت الارض كروية الشكل ووضعها نحو الشمس منحرفًا لم يكن عمل اشعة الشمس في جميع جهاتها واحدًا بل يختلف اختلافًا شديدًا من لظى خط الاستواء الى زمهرير القطب فيحدث من هذا الاختلاف في درجة الحرارة عمل ظاهر في نوع النبات والحيوان حتى اذا وصلنا الى جهات القطب الشمالي لم نرَ اثرًا من الحيوة نباتية كانت او حيوانية. ومن الادلة على ضرورة الحرارة للحياة انهُ اذا تعرَّض قسم من الجسد للبرد الشديد صقع ومات وقد يعم الموت على جميع الجسد كما يحدث للمسافرين في الجبال العالية مدة الشتاء وهبوط الثلج. وكذلك كثيرًا ما يموت النبات في الشتاء او يضعف خلافًا لما يكون عليهِ من النموّ والإثمار في الربيع والصيف

درجة الحرارة الطبيعية في الانسان نحو ٣٧ س = ٩٨٫٥ ف وهي دون ما يشاهد في الطيور التي تبلغ في بعضها ١١١ ف واعلى مما يكون في الاسماك والزحافات التي لا تزيد حرارتها عن الوسط التي تعيش فيهِ اكثر من درجات قليلة. ولا تختلف الحرارة في البشر باعتبار الجنس والسن والصقع والفصل الاَّ شيئًا

قليلاً فهي ابدًا على درجة متساوية تقريبًا الاَّ في بعض الامراض فانها قد ترتفع في الحميات الى ٤١ س = ١٠٦ ف ويندر انها تجاوز هذا القدر وقد تنخفض في غيرها كالهواء الاصفر الى ٨٠ ف. ولهذا الاختلاف اعتبار عظيم عند الاطباء في تشخيص بعض الامراض والانذار بعاقبتها فاصطلحوا على استعمال ترمومتر خاص يسمونهُ الترمومتر الكلينيكي ويستعلمون بهِ عن درجة الحرارة الحاصلة وتغيراتها بين الصباح والمساء ومن يوم الى اخر في سير المرض

الحس بالبرد والحرارة امر نسبي موقوف على اختلاف البنية والسن والجنس والعادة ولاسيما على اختلاف الصقع فما يكون باردًا لواحد او لاهل بلاد واحدة لايكون كذلك لغيرهم. غير انهُ يقال في الجملة ان اهل البلاد المتوسطة يعدّون بين درجة ١٥ س و ٢٠ س حرارة معتدلة فاذا زادت عن ذلك كثيرًا كانت حرًّا وان نقصت كثيرًا كانت بردًا خلافًا لاهل المناطق الحارة والباردة الذين للحر والبرد قياس آخر عندهم. وربما كان اخص الاسباب لهذا الحس سرعة صعود الحرارة او هبوطها لانها اذا ارتفعت بعض درجات عن البرد الشديد شعر الناس بالدفء واذا انخفضت بمثل ذلك شعروا بالبرد فيشكون الحر والبرد غالبًا لا باعتبار مطلق درجتها ولكن باعتبار الاختلاف السريع الذي يحدث احيانًا

ومن الامور العجيبة في اعمال الطبيعة طاقة الانسان في مقابلة البرد والحرّ الشديدين ومحافظتهِ على درجة واحدة من الحرارة في الاقطار الشمالية والاستوائية فانهُ يعيش في البرد الذي تحت الصفر وفي الحرارة التي تعلو درجة الغليان اذا كان الهواء جافًا. كما شوهد في الذين سافروا نحو القطب الشمالي وبلغوا الدرجة الثانية والثمانين من الطول وقاسوا هناك من البرد ما يصعب تصديقهُ والذين يقطنون اواسط الهند وافريقيا فكانت درجة حرارة اجسادهم متساوية في كلا الحالين. واما السبب في ذلك فهو ان من الاعمال الحيوية توليد حرارة دائمة في الجسد مساوية لما يُنفَق منها في التعرض لاسباب التبريد وفي طاقة الانسان ان يزيدها

او ينقصها كما يشاء تبعًا للحرارة الخارجة. والتفصيل في ذلك على ما ياتي:

السبب العظيم الفاعل في توليد الحرارة الحيوانية هو تاكسد بعض اصول الطعام وما يتحلل من الانسجة. اما الطعام فجانب عظيم منهُ الكربون والهيدروجين فاذا تلاقيا بالاكسجين الآتي من الهواء بواسطة التنفس اتحدا بهِ وصار المركب منهما حامضًا كربونيكًا وماء ويقال لهذا الاتحاد عند الكيماويين التاكسد وكذلك اتحاد الاكسجين بالمواد المتحللة من الانسجة. ومن المعلوم ان هذه التغيرات الكيماوية وامثالها يصحبها حرارة كما يُرَى في اتحاد كربون الحطب او الفحم باكسجين الهواء وجميع انواع الاشتعال وفي اختمار العنب والزبل. ثم ان حواصل الاتحادات المذكورة تُبرَز من الجسد على طرق مختلفة اخصها بواسطة الزفير في التنفس حيث يخرج مع الهواء مقدار معلوم من الحامض الكربونيك والبخار المائي ولذلك كانت العلاقة بين التنفس والحرارة الحيوانية لاتنفك بحيث ان الحيوانات الشديدة التنفس كالطيور شديدة الحرارة ايضًا

ولما كان توليد الحرارة دائمًا في الجسد كدوام الغذاء وجب ان يكون ايضًا اسباب لتلطيفها وتعديلها وهي اولاً التشعع اي خروج الحرارة من جسم الى آخر ابرد منهُ على هيئة اشعة يُشعَر بها ولو لم تُنظَر كخروج الحرارة من النار الى الاجسام المجاورة لها. ثانيًا المسّ اي انهُ اذا مسَّ جسم حار جسمًا باردًا خسر بعض حرارتهِ واكسبهُ اياها والجسد ملامس على الدوام للهواء وغيرهِ من الاجسام الباردة. ثالثًا العرق الذي اذا خرج من الجسد على هيئة ماء او بخار غير محسوس حمل معهُ بعض الحرارة

وبناء على ما تقدم يقابل الانسان برد الشتاء وحرّ الصيف بالوسائط التي تزيد او تحجز حرارتهُ الطبيعية وهي وسائط التدفئة والتي تنقصها او تسلبها وهي وسائط التبريد. فيستعين على دفع البرد بلبس الكساء الصوفي لانهُ موصل ردي للحرارة فيحجزها في الجسد ويكون شان الانسان حينئذٍ انهُ يستدفئ بواسطة الحرارة

المتولدة فيهِ ويضيف الى ذلك سخونة المأوى والنار ولاسيما اختيار انواع الطعام الكثير الكربون والهيدروجين كاللحوم المدهنة والحلويات. ولهذا السبب يسمن الحيوان عمومًا في الفصل البارد لكثرة اكلهِ وخزنهِ مادة دهنية اكثرها على شكل طبقة تحت الجلد هي ماؤُنه لهُ تُنفَق في زمن الحاجة. ويقابل الحر بلبس اثواب القطن والكتان لانها موصلة جيدة للحرارة فتذهب ببعض حرارة الجسد وبتقليل اكل اللحوم والدهون والتعرض للهواء والالتجاء الى الجبال العالية والاكثار من شرب الماء للتبريد اولاً ثم للتبخير في العرق الجلدي

عند التعرض للبرد الشديد يحدث خبل في القوى العقلية والجسدية ونعاس غالب ينتهي الى النوم والموت. وهذا الامر معروف عند اهل الجبال فاذا سافروا في الثلوج والبرد العظيم ورأوا احدًا منهم مترددًا في المسير مائلاً للنوم دفعوهُ ماشيًا امامهم او ضربوهُ تخليصًا لهُ من الموت. ومن الحوادث التاريخية المشهورة ان نابوليون دخل روسيا بخمس مئة الف جندي ولم يخرج منها باكثر من ثلاثين الفًا وقد هلك اكثر ذلك الجيش العظيم من البرد

ثم ان البرد فاعل عظيم في تسبيب امراض كثيرة. فهو اخص الاسباب الموجبة للتنوس اي التشنج الدائم ولاسيما اذا كان مصحوبًا بالرطوبة. وهو مرض قتال يحدث للجرحى بعد العمليات الجراحية او بعد الحروب وقد يحدث من النوم على الارض والتعرض لرطوبة الليل. ومن الادلة على ذلك ما عدا الحوادث الكثيرة التي وقعت تحت المشاهدة انهُ اذا وضعت ضفدعة في ماء ابرد من الماء الذي كانت فيهِ قبلاً بنحو عشر درجات تشنجت في الحال. ولما كان البرد عاملاً في خفض القوة الحيوية وتضييق الاوعية الدموية السطحية كان سببًا للاحتقانات والالتهابات الباطنة. ولذلك يكثر في الشتاء السكتة المخية والتهاب الشعب الرئوية وذات الرئة والاسهال والروماتزم اي التهاب المفاصل. واذا بردت الاطراف كاليدين والرجلين او اصاب مجرى هواء بارد قسمًا مكشوفًا من الجسد

ربما احدث ذلك التهاباً في بعض الاحشاء الباطنة. وقد سبق الكلام في ان اكثر موت الاطفال والشيوخ العاجزين يكون في الفصل البارد

واما ما يحدث عن الحرّ الشديد اذا دام زمناً طويلاً فامراض الكبد والاسهال والدوسنطاريا والحميات وامراض العينين. وقد تقدم في فصل النور ما لعمل اشعة الشمس في امراض الراس وما يجب على الانسان من الوقاية من هذا القبيل . ويضاف الى ما ذُكِر هناك من جهة فضل العمامة الشرقية على ما سواها من كساء الراس والفائدة العظيمة الناشئة من وضع منديل مبلول بالماء مطوي موضوع تحت قرص البرنيطة او الطربوش عند التعرض لحرارة الشمس الشديدة في السفر. غير ان للحرارة العظيمة اذا كان الهواء جافًّا منفعةً ظاهرة في اهلاك المواد الخميرية المسببة للحميات الخبيثة وقطع الامراض الوافدة . ومن المشهور في ذلك انقطاع الطاعون عند دخول حرّ الصيف كما شوهد من ظهورهِ وانقطاعهِ في ولاية بغداد ثلاث مرات من سنة ١٨٦٧ الى سنة ١٨٧٧

وبناءً على ما تقدم يكون من واجبات الاطباء ولاسيما اطباء المستشفيات النظر الى درجة الحرارة في بيوت المرضى بحيث انها تكون بين ٦٣° ف و٦٦° وذلك يساوي ١٧° س و١٩° وتدفئتهم بالاغطية المناسبة . واما في حرّ الصيف حيث تعجز الوسائط الاصطناعية في تبريد الهواء فتستعمل الوسائل الممكنة في تبديلهِ وتلطيف حرّهِ مع خفة الغطاء للمريض واختيار المكان الانسب لهُ في المنزل

# الفصل العاشر

## اللباس

للّباس فائدتان الاولى المحافظة على حرارة الجسد بحيث ان خروجها من السطح لا يكون اسرع من توليدها في الباطن. فانهُ لما كانت حرارة الهواءِ انقص من حرارة الجسد وجب تخفيف الخسارة الناشئة من ذلك وتوفير القوة الحيوية العاملة للحرارة. والثانية وقاية الجلد من اشعة الشمس والوسخ وغير ذلك ممَّا يضرُّهُ. ولا يخفى ما في ذلك من اختلاف العادات والذوق ومقتضى الفصول والبلاد فلا يكون كلامنا في هذا الشان الاَّ بالنظر الى المبادئ العامة التي نعرفها من الخبرة وقد تقرَّرت عند الاقوام المتمدنة. واما ما يُقصَد من الجمال والزينة واللياقة في اللباس فهو من الامور الثانوية التي لا تدخل في موضوع هذا الكتاب

اكثر المواد المستعملة في اللباس ماخوذ من عالمي النبات والحيوان فيُنسَج من الياف القطن والكتان والصوف وشرانق دود الحرير المنسوجات المعروفة ويضاف الى ذلك الجلود المدبوغة والفراء. وهي تُلبَس على شكل اثواب داخلة واثواب خارجة

اما الاثواب الداخلة فخاصةٌ باهل التمدن والذين يشبهونهم. ولم تكن هذه العادة عند القدماء كاليونان والرومان بل كانوا يلبسون ثوبين احدهما فوق الآخر على زيٍّ هو غير المالوف في هذه الايام. وانما كانوا يكثرون من الاستحمام ودهن الجسد وغسل الاثواب وذلك بمقام تبديل الالبسة عند اهل هذا الزمان. وكان العرب القوم الاول الذين اخترعوا لبس القميص فاخذها عنهم الافرنج في

الاجيال المتوسطة اثناء الحروب التي قامت بينهم ولا يزال الاسم العربي لهذا الثوب في بعض لغاتهم كما ان العرب ياخذون الآن عن الافرنج بعض الملابس مع اسمائها الاجنبية

غاية الاثواب الداخلة اولاً معارضة سرعة خروج الحرارة الحيوانية. ثانياً حمل رطوبة العرق الى الهواء الخارج. ثالثاً امتصاص المواد الحيوانية التي تخرج من الجسد مع العرق. فانهُ لما كان الجلد عضواً مفرزاً تتخلص الطبيعة بواسطتهِ من مواد مضرّة اشبه التنفس الرئوي في الوظيفة وصار لهُ اعتبار عظيم في حفظ الصحة والحياة. وافضل المنسوجات لذلك الفلانلا في الفصول الباردة والسريعة التغير وللذين توليدهم للحرارة ضعيف ثم القطن او الكتان في البلاد والفصول الحارة فيحافظ على الحرارة الطبيعية بالفلانلا وتُلطَّف بواسطة الكتان والقطن وهي جميعها موافقة للاغراض التي سبق ذكرها آنفاً

واما فائدة الاثواب الخارجة فما عدا كونها معينة للداخلة في حفظ الحرارة يستعان بلونها ونسوجها على امتصاص اشعة الشمس وحرارتها او على دفعها عنها. فانهُ اذا وضعت قطعة قماش اسود وقطعة قماش ابيض على الثلج في الشمس رأيناهُ يذوب بسرعة تحت القطعة السوداء ولا يتاثر ما يكون منهُ تحت القطعة البيضاء الاَّ قليلاً. وكذلك اذا لبس الانسان ثوباً اسود ووقف في الشمس شعر بحرارة عظيمة خلافاً لما اذا كان الثوب ابيض. فنستدل من ذلك على الوان النسيج التي يجب تفضيلها في الشتاء والصيف ولاسيما للشيوخ والضعفاء والاطفال

من اغراض اللباس حجز طبقة من الهواء الحار قرب الجلد بحيث يمنع تبريد الجسد بواسطة الهواء الخارج. فاذا كان الثوب سميكاً ذا زَغَبٍ حمل كثيراً من الهواء بين خلاياهُ خلافاً لما اذا كان ناعماً املس. ولهذا تزداد كمية الهواء حسب طبقات الكساء المؤلفة عادةً في الشتاء من قميص فلانلا وقميص ابيض وصدرية وسترة تتضمن اربع طبقات من الهواء بينها. وقال البعض ان لبس اثواب رقيقة

كثيرة ادفأ من لبس اثواب قليلة سميكة لكثرة طبقات الهواء الذي يسخن من حرارة الجسد وهو محصور بينها. ثم ما عدا الالبسة الاعتيادية يجب ان يضاف اليها متى وصل البرد الى درجة ٥٠ ف ثوب سميك من الظاهر فاذا كان ثقيلاً يعارض المشي النشيط فيُلبَس عند نهاية ذلك لانهُ لاشيء اضرّ للصحة من الشعور بالبرد اذا طالت مدتهُ. ولذلك يجب الحذر من حاسة البرد اذا امتدت الى زمن طويل لانهُ يحدث علة من العلل الجسدية ويسند قول العامة ان البرد سبب كل علة

واما لبس الاطفال فقد سبق الكلام على ان مقاومتهم للبرد ضعيفة وضررهم منهُ شديد فيجب ان يكون لباسهم كافيًا والمحافظة عليهم من البرد غير منقطعة. ولهذا في بداءة الطفولية يجب ان يكون الثوب الملاصق للجلد قطنًا وفوقهُ آخر من الفلانلا فاذا تقدم في السن واخذ في الرياضة النشيطة وُضِعت الفلانلا من الباطن وقميص القطن من الظاهر. ويجب ان تكون اثوابهم واسعة ولا يُربَطون بروابط ضيقة حول العنق والصدر والبطن والركبتين بحيث تكون جميع المفاصل حرّة ليتمكن الطفل والولد من الحركة والرياضة اللتين بدونهما لا تقوى الاعضاء ولا تشتد بنية الجسد خلافًا لعوائد اهل الشرق الذين يقمّطون الطفل المولود حديثًا ويحصرون اعضاءهُ كانهُ شيء من محنطات المصريين القدماء

لما كان اللباس من الامور المهمة في حفظ الصحة وجب ان نذكر الآن ما يتعلق بالالبسة الخاصة باقسام الجسد المختلفة. اما غطاء الراس فيجب ان يكون خفيفًا واقيًا من تغيرات الطقس وعمل اشعة الشمس. وقد اتفق عامة العلماء انهُ لم يُصطلَح الى الآن على لباس لهُ خالٍ من العيوب لان العمائم على انواعها ثقيلة حارّة لا تقي العينين ولو كانت فعالة في حفظ الراس من الشمس والهواء والمطر. والطربوش قليل الوقاية من كل الوجوه والبرانيط المختلفة الاشكال اكثرها رديء ضار وربما كان افضلها البرنيطة التي قرصها واطٍ ودائرها واسع ومادتها اللباد. وقد جدّ رؤساء العساكر غاية ما يكون في تجهيز شيءٍ موافق للجندي الكثير التعرض لاضرار

الطقس ومنهُ البرنيطة العسكرية الانكليزية المصنوعة من اللباد او قشر الشجر فانها حافظة للراس من الشمس والمطر مثقوبة في جوانبها او اعلاها لاجل تبديل الهواء وتخفيف حرارتهِ تمتد منها زائدتان من الامام والخلف لوقاية العينين ومؤخر العنق وهي مع ذلك خفيفة لاتزعج الراس بثقلها . ومن اردأ ما عندهم من ذلك الخوذة النحاسية التي لا يزال يلبسها بعض العساكر الى الآن . والعنق يترك مكشوفًا ولا يجوز ان تكون قبة القميص واربطتها ضيقة لانها تتعرض لدورة الدم الصاعد الى الراس والنازل منهُ فيحدث من ذلك علل كلية . ويجب مراعاة هذا الامر على الخصوص في الاولاد الذين تعريض اعناقهم للهواء مفيد لهم الا اذا كان الطقس باردًا فيوضع لهم حينئذٍ غطاء وقتي . وقد سبق الكلام في تغطية الجذع والاطراف فغاية ما يقال هنا ان الالبسة الضيقة ولاسيما ما يستعملهُ النساء من الوسائط الاصطناعية لاجل دقة الخصر من الامور المضرة بلا ريب وربما كان من نتائجها السل الرئوي . ومن الواجب الضروري تبديل الفلانلا وغيرها من الالبسة الداخلة وغسلها ما عدا غسل الجسد لانها تحمل مواد مبرزة من الجلد فلا يجوز ابقاؤُها بالقرب منهُ . ومن الواجب ايضًا لبس الساكو عند الاقتضاء واما لبس اقمشة الكاوشوك فليس بممدوح الا عند الاضطرار العظيم لسبب عدم نفوذ الهواء منهُ على الاطلاق. واما ما يُلبَس على اليدين والرجلين فكثير الفائدة لانها اذا بردت بردًا فجائيًا او شديدًا اوجب ذلك علة في بعض الاعضاء البعيدة . مادة الكفوف من الكتان والقطن والجلد الرقيق من الجدي والحرير والصوف وفائدتها وقاية اليدين من الشمس والغبار والوسخ والبرد . والاحذية من اهم ملابس الجسد فيجب الالتفات الخصوصي اليها . اذا كان الحذاء ضيقًا صار المشي مؤلمًا وحدث تشويه في شكل القدم وامراض مختلفة اشهرها ما يعرف عند العامة بالمسامير وهي ادمال صلبة مرتفعة اذا ضغطها الحذاء سبَّب ألمًا شديدًا . والامور التي يجب النظر اليها في عمل الحذاء ان يكون نعلهُ عريضًا كعرض القدم متى كان ثقل الجسد مستقرًّا عليها وان يكون

طويلاً يمكّن القدم من الحركة التامة في المشي وان يكون قسمهُ العلوي ليناً لا يتعرض لعمل المفصل الرسغي . ولا يجوز ان يكون العقب عالياً كما اصطلح عليهِ اهل هذا الزمان ولاسيما النساء لان ذلك يوجب دفع ثقل الجسد على الاصابع فيضر بها ويتغير زيّ المشي الطبيعي فتنحني المرأة الى المقدم وتتمايل الى الجانبين وكل ذلك مخالف للطبيعة وللذوق السليم. فيجب عليهنّ ولو تلطيف هذه العادة السيئة التي صارت الآن زيًّا مالوفًا

# الفصل الحادي عشر

## التُرْبَة والمواضع

قشرة الارض مؤلفة من مواد مختلفة بحسب الاسباب التي عملت فيها وهي النار والماء والتحليل الآلي. فنشأ من عمل النار الصخور الصلبة والبركانية والرمل ومن عمل الماء الصخور الكلسية والرملية والتراسيب المجتمعة عند مصب المياه .ومن عمل التحليل الآلي الفحم الحجري الحاصل من عمل النار في مادة نباتية والزبل واختمار المواد النباتية بواسطة فعل الهواء والرطوبة والحرارة فيها .وكل ذلك من متعلقات علم الجيولوجيا فليس هنا للبحث فيها محل غير اننا نذكر منها ما يختص بشان الصحة وما تكون معرفتهُ مفيدة للعامة

لانواع التراب عمل في الصحة من جملة وجوه وهي اولاً ما يتعلق بالحرارة.وذلك ان كمية الحرارة التي تمتصها الاتربة تختلف بحسب نوعها سواء كانت مغطاة بالنبات او عارية منهُ . واكثر هذا الاختلاف عائد الى لون التربة وكثافتها فان

الرمل القاتم الذي جنوبهُ متفرقة اشدها حرارة خلافاً للتراب الطيني او الممزوج ببقايا نباتية . والارض المغطاة بالعشب ضعيفة الامتصاص للحرارة وسريعة المفارقة لها . وعلى ذلك تكون الاتربة الطينية باردة رطبة مسببة في البلاد الباردة لاوجاع المفاصل والنوازل واما الارمال في البلاد الحارة فمضرة لسبب ما تتضمنهُ من الحرارة الاَّ اذا كان غطاها الحشيش الاخضر . ومن المحقق ان لحرارة الارض دخلاً عظيماً في تسبيب الملاريا وانتشار الهواء الاصفر . ثانياً اذا كان لون التربة ابيض وكانت عارية من العشب الاخضر عكست اشعة النور وحرارة الشمس فربما اضرَّت بالعينين وزادت حرارة الاجسام كما يشاهد في بعض البلاد الحارة التي ارضها بيضاء . ثالثاً بعض الاتربة تمتص الماء وتضبطهُ اكثر من غيرها . وقد ظهر من التجارب ان الرمل لا يتشرَّب الماء الاَّ قليلاً واما الطين فيشرب عشرة اضعاف ذلك او عشرين ضعفاً والتراب الاعتيادي اربعين او خمسين ضعفاً . وبعض الاتربة كالطين الكلسي يضبط الرطوبة زماناً طويلاً وهذا النوع مضر من وجهين اولهما انهُ رطب والثاني انهُ اذا كان فيهِ مواد نباتية اعانت الرطوبة في تحليلها واحداث الملاريا . وقال بعض المحققين ان رطوبة الارض سبب للسل الرئوي والنوازل واوجاع المفاصل وانتشار الهواء الاصفر والحمى التيفويدية . والقاعدة الاغلبية في الاتربة انهُ اذا كانت جافة سواءٌ كانت تمتص الماء بالسهولة او لا فهي مفيدة للصحة في منع بعض الامراض وتحسين التغذية وعموم القوة . رابعاً يتصاعد من بعض الاتربة غبار مضر للعينين وربما اضرَّ ايضاً بالرئتين والمعدة

ولتركيب الاتربة الكيماوي عمل في المياه المشروبة سياتي الكلام عليهِ في فصل خاص . واما عملهُ في الهواء فقد سبق شيءٌ من القول فيهِ في ما تقدم وسنذكر الآن على الجملة انهُ يتصاعد من بعض الاتربة غازات مضرة الاَّ ان ضررها قليل لسبب تبددها بواسطة الارياح . ويصعد من المستنقعات والاراضي السبخة عامل تحدث منهُ الامراض الدورية لا نُعلَم ماهيتهُ على انهم قد رجَّحوا من البحث الحديث انهُ نوع

من القطر المكرسكوبي يحملهُ الهواء فيدخل الدم بواسطة التنفس ويسبب الاعراض المرضية وقد تقدم الكلام على الملاريا في فصل الهواء

ولشكل التربة من المواضع ارتفاع وانخفاض وجبال واودية وسهول ونسبتها الى الانهر والبحور محل عظيم في هذا البحث لا يسع المقام الاَّ ذكر خلاصة الامر منهُ. ومن المشهور ان بعض المواضع اوفق للصحة من غيرها وان اخص الاسباب في ذلك هي الهواء والماء والتربة . ومن اردأ المواضع بين الجبال والتلال والاكمة الاودية ولاسيما في البلاد الحارة لانهُ يكثر فيها استنقاع المياه والتعفن النباتي . ولما كانت التلال تبرد قبل السهول المجاورة لها اوجب ذلك مجريين من الهواء احدهما في النهار يسير في الوادي نحو الاعلى والاخر في الليل نحو السهول فيكون باردًا حاملاً للمادة الملارية مضرًّا لسكان المواضع التي بقرب مصب الوادي . ولذلك كان اضرّ اقسام السهول ما كان منها واقعًا عند مصب الاودية للسبب المذكور ولان المياه النازلة تزيد النمو النباتي وتعفنهُ في الارض المجاورة .ولكن اذا كان السهل منفصلاً عن التلال بواسطة وادٍ عميق مستعرض يقطع وصول المياه اليهِ فلا يخشى منهُ ضرر. واما الاكمة والظهور المرتفعة والسفوح فسليمة الاَّ اذا كانت معرضة للاهوية الشديدة. ومن المواضع الردية ما كان منخفضًا عن مساحة السهل لان المياه تصب فيهِ وتسبب الرطوبة والاستنقاع والتعفن النباتي

اما الجبال والمرتفعات فضغط الهواء فيها اقل ممَّا في سواها والتبخر اسرع والملاريا نادرة على انها توجد على علو ٦٠٠٠ قدم كما يشاهد في ارض روم والمكسيك وبعض محال في جبل لبنان .وهواء الجبال صافٍ بارد وغالبًا جاف خالٍ من اكدار المواضع المنخفضة. ومياهها عادة نقية لا تخالطها مواد آلية ولكنها قد تكون مشحونة بالكلس وغيرهِ مما يكتسب من الطبقات الصخرية التي تمرّ منها الى سطح الارض. وتربتها غالبًا عقيمة لقلة المواد الآلية فيها .ولذلك تكون الجبال مفيدة للصحة من حيث الهواء والماء والتربة غير ان بردها قد يكون شديدًا مفرطًا. وهواء الجبال

ونقاوة مائهِ وتغيير المنازل والاعتزال عن اتعاب اهل المدن من الامور الجزيلة الفائدة للذين يصعدون اليها مدة الصيف وعلى الخصوص للذين انحطت قواهم من بعض الامراض كالاسهال والدوسنطاريا والحميات او من الاعمال العقلية الشاقة او الكدر والهمّ من مصاعب الحياة. وهو مفيد ايضاً للذين فيهم ميل للسل الرئوي لسبب خفة الهواء ونشاط التنفس لاجل نوال الكمية الكافية من الاكسجين فينسع الصدر وتشتد الرئتان ويضعف الميل المرضي

والسهول تتوقف حالتها الصحية على ارتفاعها ومجاورتها للجبال والتلال. فاذا كانت مرتفعة مستقرة على جبال كسهول الجولان كانت مفيدة للصحة خلافاً لما اذا كانت واطئة محاطة باراضٍ عالية فانها تكون عند ذلك شديدة الضرر لانهُ تسقط اليها مياه كثيرة فتجعل المكان رطباً تكثر فيهِ المستنقعات والملاريا والامراض كسهول البقاع الواقعة بين جبل لبنان والجبل الشرقي وكاراضي الحولة الواقعة بين بلاد بشارة والجولان . وقد سبق الكلام على الملاريا بالتفصيل في فصل الهواء

وعمل النبات في الارض عظيم لانهُ يحجز عنها نور الشمس ويعيق التبخر منها فتصير باردة رطبة وهو مضر في البلاد الباردة ومفيد في الحارة بحيث انها اذا تعرّت من الاشجار كانت شديدة الحرارة والجفاف . ولهُ عمل عظيم في الهواء لانهُ يخفف سرعة سيرهِ وقد يتوقف بالكلية في الغابات الحشكة فاذا استنقعت المياه فيها صارت سبباً لاجتماع الملاريا . ولكنها قد تكون مفيدة في الوقاية من شدة الارياح وفي توقيف الملاريا عن الوصول الى مساكن البشر . وقسم العلماء النبات الى حشيش وهو دائماً مفيد في البلاد الحارة في تبريد الارض وانجم وهو دائماً مضرٌّ الّا اذا كان مستمرًّا بعيدًا واشجار لايجوز قطعها الّا لداعٍ كافٍ لانها وقاية من الاهوية في البلاد الباردة ومن الحرّ في غيرها . ومن فوائد الاشجار انها تزيد كمية ما يسقط من المطر ولنا مثال على ذلك في جزيرة قبرص فانها كانت كثيرة الامطار والخصب

في الزمن القديم ثم لما قُطِعت اشجارها في الزمن الحديث قحلت ارضها وامحلت الى ان دخلها الانكليز فمنعوا قطع الاشجار وغرسوا شيئًا كثيرًا منها لاسترجاع المطر والخصب

المواضع الواقعة بقرب مصب الانهر غالبًا مضرة للصحة خلافًا لمصادرها وسبب ذلك ما يحملهُ الماء من المواد الآلية ويلقيهِ في الارض لانهُ اذا فسد تركيبهُ انتشر في الهواء وصار موذيًا . وهذا يحدث على الخصوص اذا مرّ النهر في اراضٍ كثيرة النبات او تحولت اليهِ البلاليع والاسربة فيشتد الضرر في المدن التي يسير بها. والشطوط البحرية اذا لم تكن حارة فهي مفيدة للناقهين من الامراض المضعفة ولكنها لا توافق غالبًا اصحاب السل الرئوي واوجاع المفاصل لسبب رطوبة الهواء. والجزائر غالبًا ادفأ من المواضع التي تقابلها في القارة على مساواة الخط العرضي. ولذلك لندن ادفأ من المدن التي على موازاتها في قارة اوربا ومن باريز مع ان باريز الى الجنوب منها بجملة درجات

واما المدن فهواؤُها ادفأ من الفلاة لسبب كثرة النيران التي تُشعَل فيها وكثرة حيطان بيوتها التي تمتص الحرارة ولكنهُ غير نقي لسبب ما يعرض لهُ من الفساد من ازدحام البشر ومن البلاليع والاسراب ومن الكربون الذي يصعد من النيران. ولما كان الهواء لا يتبدَّل فيها كما ينبغي استمر ما يحدث فيهِ من الفساد ولذلك كان الموت فيها اكثر من قرى البرّ. ومن امراضها الخاصة هيضة الاطفال التي افضل علاجها يقوم بارسال المريض الى مكان نقي الهواء

# الفصل الثاني عشر

## الاقليم وهو المناخ

الاقليم عند العلماء هو المناخ عند العامة ويُراد بهِ في الاصل منطقة من المناطق الممتدة من خط الاستواء الى القطب على ما اصطلح عليهِ الجغرافيون القدماء . ويراد بهِ الآن صفة في المكان ناشئة من ارتفاعهِ وتربتهِ ومائهِ ووضعهِ وحالة هوائهِ ودرجة حرارتهِ مما يؤثر في الصحة بحيث يتميز المناخ الى حار وبارد ومعتدل وجيد وردي . فيحدث من ذلك ان بعض النبات يعيش في اقليم وقد لا يعيش في غيرهِ وانهُ اذا نُقِل حيوان من اقليم الى آخر فقد يمرض ويموت وان صحة الانسان تتوقف على صفة الاقليم الذي يسكنهُ على جانب عظيم ما لم يكن قد اعتادهُ من زمن طويل . ومن اخص العوامل في اختلاف الاقاليم درجة العرض اي البعد عن خط الاستواء ولذلك قسموا الاقاليم الى حارة وباردة ومعتدلة . على ان هذا التقسيم اغلبي غير صحيح صحة مطلقة لان الجبال العالية في الاقليم الحار باردة او معتدلة وفي بعض البلاد الباردة اسباب لتلطيف درجة البرد وجعلهِ معتدلاً

اما الاقاليم الحارة فهي الواقعة تحت خط الاستواء والى درجة الثلاثين من العرض شمالاً وجنوباً . والصفة الخاصة بها هي الحرارة التي قد ترتفع في الصيف الى ١٢٠° ف اذا كان الترمومتر محجوباً عن الشمس . ولا تتميز فصولها كما تتميز في المناطق البعيدة عن خط الاستواء فكأن نصف سنتها صيف محرق والنصف الآخر شتاء مشبع بالرطوبة لا تنخفض حرارتهُ عن بقية السنة اكثر من عشر درجات . غير انهُ

يُستثنَى من ذلك المواضع العالية فيها كالجبال ولذلك كانت اسيا التي اراضيها مرتفعة عن مساحة البحر وجبالها كثيرة عالية اقل حرارةً من افريقيا ولو كان بعض مواضعها على خط واحد من العرض

عمل الاقليم الحار في الجسد اولاً انهُ يزيد حرارتهُ وذلك لانها منتظمة من عملين متضادين احدهما توليدها من تغيرات الطعام الكيماوية وتحويل العمل الميكانيكي الى حرارة وامتصاصها من الخارج والثاني تعديلها بواسطة التبخر من سطح الجلد فاذا عورض التبخر المذكور لم يكن التشعع والتبريد بحركة الهواء كافيين لمنع ارتفاع حرارة الجسد ولاسيما عند الرياضة. ثانيًا يضعف التنفس ويقلّ ابراز الحامض الكربونيك. ثالثًا تضعف القوى الهاضمة وتقلّ الشهية للطعام وعلى الخصوص للطعام الحيواني فيطلب الانسان الفواكه الرطبة. رابعًا يشتد عمل الجلد ويكثر العرق وربما احدث النفاط الجلدي المعروف بحرارة الصيف . خامسًا يقلّ البول. سادسًا تنحط قوى المجموع العصبي فيضعف نشاط العقل والجسد وعلى الخصوص اذا كان الهواء رطبًا لان ذلك يقلل العرق اوكان الحرّ طويلاً شاغلاً للنهار والليل. ومن اضرّ عمل الحرارة في الجسد اذا عقبها برد او رطوبة وكانت هذه التغيرات الجوية سريعة

امراض الاقاليم الحارة اكثرها ملارية . غير انهُ ما عدا الحميات المتقطعة والمتفترة يشاهد في بعضها الحمّى الصفراء والهواء الاصفر والطاعون والاسهال والدوسنطاريا وامراض الكبد . ويضاف الى هذا ما سبق ذكرهُ من ضربة الشمس

والاقاليم الباردة واقعة بين درجة ٥٥ من العرض حتى القطب شمالاً او جنوبًا . ويختلف بردها ممَّا يطاق الى الزمهرير الذي وصل اليهِ السياح في ٨٢ درجة من الشمال بحيث انهُ لم يبقَ بينهم وبين القطب الاَّ ٤٠٠ ميل فقاسوا هناك بردًا لا يوصف . وبعضها معتدل البرد لسبب احاطتها بالبحر كسكوتسيا وشمال ارلاندا . ثم كلما تقدّمنا من الدرجة المذكورة نحو القطب ضعف النبات وقلَّ عدد البشر والحيوان الى انهُ لا يزرع شيء في درجة ٧٠ الاَّ في وادي التن من بلاد نروج وهو

استثناء . وقد شوهد من الناس افراد من قبائل الاسكيمو حتى درجة ٧٨ غير ان شدة البرد توجب في الذين يجاورونهُ قصر القامة وقبح الصورة ولا يظهر انها تسبب امراضًا كثيرة بينهم خلافًا للذين يسكنون المناطق القريبة من خط الاستواء

والاقاليم المعتدلة واقعة من الدرجة الثلاثين الى الخامسة والخمسين ومشتركة الصفات بين الاقاليم الحارة والباردة . فتصعد الحرارة فيها الى ١٠٥° ف وتنخفض الى ٤٠° . وتتداخل الفصول بعضها في بعض تدريجًا وهي كثيرة العشب لفائدة الحيوان . وتكثر فيها الامراض الملارية مدة الربيع والصيف والخريف وتنقطع متى اشتد برد الشتاء . ومن امراضها الخاصة السل الرئوي الذي اكثر اسبابهِ الجوية رطوبة الهواء وسرعة تغير درجة حرارتهِ . فاذا كان الهواء جافًّا وحرارتهُ معتدلة واختلافهُ قليلاً كارض الصعيد من بلاد مصر كان موافقًا للمصابين بهذه العلة ولذلك كثير منهم ياتونهُ مدة الشتاء ليخلصوا من الاحوال المضادة لها في اوروبا . ولا خلاف بين البرد والحرّ في ذلك اذا كانت بقية الشروط موجودة بل يُفضَّل البرد على الحرّ لما فيهِ من تنشيط القوى . ومن المشهور ان الطاعون ينقطع بعد عيد مار يوحنا والارجح ان ذلك عائد لا الى مجرد ارتفاع الحرارة في الصيف الذي يتبعهُ فقط بل الى جفاف الهواء ايضًا

ومن الامور الغريبة الخاصة بالانسان دون غيرهِ من الحيوان انهُ يستطيع الانتقال من اقليم حار الى اقليم بارد وبالعكس ويتعوَّد مناخًا لم يعهدهُ من قبل . والظاهر ان ذلك ناتج عن تغيير يحدث في بنيتهِ تمثّلهُ باهل الوطن الذي يسكنهُ فيكتسب خاصيتهم ويسلم من اخطار الغريب . ولا يقتصر ذلك على الفرد بل يمتد الى شعوب بكليتها فان الشعب الاسرائيلي قد انتشر في جميع قارات العالم واقاليمها ولا يزال كثير العدد متميزًا بالهيئة الخاصة بهِ على انهُ قد ساكن اممًا مختلفة واقتبس كثيرًا من عاداتهم . ويظهر ان الجنس القوقاسي اشد اجناس البشر في تعوُّد الاقاليم المختلفة فقد شوهد جماعات منهُ ممتدة من اطراف الارض الشمالية الى

اطرافها الجنوبية غير انهُ لابد من تغيير في نوع المعيشة وعادات الحياة موافق لما يقتضيهِ العقل ومشابهة لما تعلّمهُ السكان من الخبرة. وسنذكر الآن ما يتعلق بتعود المناخ في الذين ينتقلون من اقليم بارد او معتدل الى اقليم حار وبالعكس

اما الذين يتعوَّدونَ الاقليم الحار وقد اتوا من اقليم بارد او معتدل فالنتائج الفيسيولوجية الحادثة من ذلك في بنيتهم هي ان الوظائف الحيوية في البلاد الباردة كعمل القلب في الدورة الدموية والرئتين في التنفس وعمل الهضم والكليتين على غاية من النشاط فاذا انتقل الانسان منها الى بلاد حارة لم توافقهُ الكيفيات الجديدة التي تحيط بهِ. لان حرارة الهواء لا تبعد عن حرارة جسدهِ فلا يحتاج الى نشاط الدورة والتنفس والهضم كما يحتاج اليهِ في الاقليم البارد غير انهُ يشتد عمل الجلد في العرق وينقص عمل الكليتين واذا نقص عمل الرئتين والابراز الحاصل من التنفس زاد عمل الكبد في افراز الصفراء وتطهير الدم حملاً عنهما فقد يتضخم ويؤدي الى المرض او الهلاك

وبناءً على ما تقدم يجب على الذين ينتقلون الى البلاد الحارة حفظ هذه الشروط الصحية. اولاً ان يحذروا من الشراهة في الطعام ولاسيما اللحوم الدهنية والاطعمة العسرة الهضم. ومن الموافق لهم المواد النشائية والفواكه والخضراوات. واما المشروبات الروحية بانواعها فلا تجوز على الاطلاق او لا يجوز منها الاَّ اليسير جدًّا. ثانيًا الرياضة العنيفة والتعرض للشمس في النهار وهواء الليل مضر في اول الامر فيُحذَر منها الى ان يكون الانسان قد اكتسب عادة المناخ. واما الرياضة المعتدلة فواجبة لا تمتلك صحة بدونها. ثالثًا يجب ان يكون اللباس خفيفًا ناعم النسيج يمنع تبريد الجسد في الليل بعد حرارة النهار. وقد اسلفنا اكثر من مرة الضرر العظيم الذي يحدث من البرد عقيب الحرّ. ولذلك يجب لبس الفلانلا الناعمة على الجلد لانها تقي من عمل البرد وتلطف الحرارة بواسطة التبخر الجلدي. وقد شوهد من الخبرة ان الذين يلبسونها اسلم من الامراض ممَّا سواهم في الهند وغيرها من البلاد

الحارة. رابعاً لما كان العرق غزيراً في البلاد الحارة يلقي مواد غريبة على الجلد وجب الاستحمام اليومي في الماء الفاتر للقادمين حديثاً وفي البارد لغيرهم واوفق الوقت من النهار لذلك هو الصباح عند النهوض من النوم قبل الاكل. وفضلاً عن فائدة الحمام البارد في تنظيف الجسد هو من المقويات الفعالة في دفع الامراض التي يتعرض لها غرباء الاقليم. خامساً تنتخب المواضع المرتفعة الجيدة الهواء اذا امكن. والانكليز لا يرسلون جنودهم الى الهند قبل حلول الشتاء الاَّ اذا مسَّت الحاجة الى غير ذلك

المدة اللازمة لتعوُّد المناخ اطول كلَّما اقتربنا الى خط الاستواء ولكنهُ لا بد من بضع سنين في كل حال. ولا يظهر شيءٌ من التغيرات التي يحدثها الاقليم في الغرباء المتوطنين الاَّ في لون الجلد والشعر واما ما يحدث في باطن البنية فغير معلوم الاَّ انهُ من المحقق انها لا تنزع من الجنس الصفات الخاصة بهِ فان لون اليهود الذين قطنوا الهند منذ قرون كثيرة قد صار كلون الهنود ولكنهم لا يزالون يتميَّزون بالسحنة الخاصة بهم. وزعم البعض ان كل ما يتميز بهِ جنس من البشر عن غيرهِ انما هو من عمل الاقليم وخالفهم آخرون وقالوا ان هذا صحيح في صفة الجلد واجزائهِ الاضافية وهو امر عرضي واما في الامور الكلية كشكل الجمجمة وهيئة الوجه وبناء العقل فان عمل الاقليم فيها قليل وانما هو تابع لرسوم قديمة لا تتغير. وقالوا ان اللون لا يتعرض للنوع فان الزنجي آدمي كالابيض كما ان الفرس الاسود والفرس الابيض من نوع واحد

واما الذين ينتقلون من اقليم حار او معتدل الى اقليم بارد فتُعكَس فيهم الكيفيات التي سبق ذكرها آنفاً الاَّ ان اضرار البرد ربما كانت اشد. وقد سافر جماعات مرات عديدة نحو القطب الشمالي بغية اكتشاف الصفات الارضية هناك هناك وعرفوا من الخبرة كل ما يلزم لوقايتهم من البرد ونجحوا في ذلك نجاحاً عجيباً غير ان المرض الذي صادفهم المرة بعد الاخرى هو المعروف بالاسقربوط

فاهلك بعضاً منهم . غير ان ما يتعلق بهذه الاسفار من حيث شروط الصحة لا يهمّ العامة فنقتصر على قول مختصر في الذين يرحلون من هذه الاقطار الى اوربا حيث يصادفون درجة من البرد لم يألفوها . والشروط الصحية بهذا الشان قليلة وبسيطة وهي اولاً ان يكون اللباس موافقاً لبرد تلك البلاد وعلى الخصوص مدّة الشتاء وقد سبق الكلام على ذلك . ثانياً رياضة جسدية كافية لما يقتضيهِ الاقليم البارد لاجل توليد الحرارة بواسطة زيادة ما يحدث من الاعمال الكيماوية الجارية في الجسد . ثالثاً الاطعمة اللحمية الدهنية التي من شانها توليد الحرارة بكثرة كما سياتي في فصل الطعام . واما الاشربة الروحية فلا يجوز استعمالها الاّ اذا دعت الحاجة اليها وعند ذلك لا تكون الاّ بكمية معتدلة . ومما يثبت القول بوجوب اكل اللحوم الدهنية في الاقاليم الباردة ما ذكرهُ الدكتور هايس في رحلتهِ الى جهات القطب الشمالي من عادات الاسكيمو الذين يسكنون اقصى الجهات الشمالية من الارض فقال ان دفعهم للبرد قائم باكل لحوم الحيوانات البحرية فان الواحد منهم ياكل في اليوم نحو ثلاثة ارطال عربية ثلثها من الدهن ولو وُجِدت اطعمة نباتية عندهم لما امكن قيام الحياة بها . وقال ان ليس للذّة الطعام شركة كبيرة في مناولة الطعام عندهم لان الانسان منهم يتناول اللحم كما تتناول الآلة البخارية الفحم والفائدة في كلا الحالين واحدة لان كربون الفحم يولد الحرارة التي تحرك دواليب الآلة فتندفع في سيرها السريع وكذلك كربون الدهن واللحم الذي يولد الحرارة في الاجساد ويقي الحياة من الموت

وكثيراً ما يشير الاطباء في بعض الامراض بالسفر او الانتقال الى غير مكان المريض وهو المعروف عند العامة بتغيير الهواء وقد شوهد من ذلك فوائد ظاهرة . فقد تستعصي الامراض الدورية في المواضع الملارية بحيث انهُ لا يشفى المريض منها الاّ بالانتقال الى الاماكن النقية الهواء . والشهقة والربو والاسهال المزمن كثيراً ما لا تزول الاّ بالتغيير المذكور . وبعض امراض المعدة لا تزول من العلاج كما تزول من السفر المستطيل . ويُرسَل من مصر الى جبال لبنان المصابون

بعلل الكبد والدوسنطاريا المزمنة وياتي الصعيد منها في فصل الشتاء كثيرون من اصحاب العلل الصدرية ولا سيما السل الرئوي

ويشار احياناً على بعض المرضى الذين عللهم مزمنة لا تخضع للعلاج بالسفر الى اوروبا لاجل مياهها وحماماتها المعدنية فكثيراً ما ينالون الشفاء التام او بعضهُ وربما كان معظم الفائدة من ذلك ما ينشأُ من تغيير الهواء وانشراح القلب من المناظر الجميلة وتسلية العقل وتفريج الهموم بما يشاهدونهُ من الابنية والحدائق والتحف الغريبة المجموعة في معارضهم وتقوية الهضم من برد تلك البلاد وتحسين عموم الصحة بحيث ان الطبيعة تتغلَّب على المرض او تدفعهُ عنها دفعاً تامًّا. ومن هذا القبيل ما يحصل من الفائدة للذين يصعدون من سواحل سورية الى جبالها اثناء الصيف لانهم لا ينجون من مضار الحرّ فقط ولكنهم يستنشقون هواءً انقى من هواء المدن الغاصة بالناس ويشربون ماءً اصفى من الاكدار ويباشرون الرياضة في الهواء الخارج عن القرى والمساكن ويتمتعون بشيءٍ من راحة البال والاعتزال عن مشاق الاشغال فتشتد فيهم شهوة الطعام ولذة النوم ولا يخفى ما في كل ذلك من المنفعة العظيمة لتقوية الجسد ونوال العافية. وقد تقرر هذا الامر من الخبرة الطويلة فلم يبقَ ريب في فائدتهِ وعلى الخصوص للاطفال والضعفاء الى انهُ صار عادة مستمرة عند اهل اليسر

## طقس بيروت على ما في ارصاد مرصدها من شهر تموز ١٨٧٤ الى شهر تموز ١٨٨٠

| درجة حرارتها ف | ك٢ | شباط | اذار | نيسان | ايار | حزيران | تموز | اب | ايلول | ت١ | ت٢ | ك١ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاعظم | ٩´٧١ | ٣´٧٧ | ٠´٩٠ | ٣´٩٧ | ١٠٠ | ٧´٩٣ | ٩٨ | ٣´٩٩ | ٩٦ | ١٠١ | ٨٥ | ٥´٨٠ |
| الاقل | ٠´٣٦ | ٩´٣٥ | ٩´٣٩ | ٨´٤٤ | ٥٠ | ٥٧ | ٦٤ | ٨´٦٥ | ٣´٦٠ | ٥٣ | ٤٦ | ٥´٣٦ |
| المعدل | ٣٩´٥٧ | ٦٨´٣٨ | ٩١´٦١ | ٣´٦٧ | ٨٧´٧٣ | ٤´٨١ | ٣´٨٤ | ٥٩´٨٤ | ٣´٨٣ | ٤´٧٨ | ٨´٦٨ | ٧´٦٣ |

معدل حرارتها السنوي ٦٣´٧١° واعظمهُ ٥´٩٩ واقلهُ ٩´٥٥

| رياحها الغالبة | الشتاء | الربيع | الصيف | الخريف |
|---|---|---|---|---|
| | جنوبية غربية | جنوبية غربية | جنوبية غربية | شمالية. شمالية شر. وجنوبية غربية |
| رطوبة هوائها على فرض درجة الاشباع ١٠٠ | ٨٥´٦٧ | ١٢´٧١ | ١٥´٦٦ | ٦٣´٦٣ |
| مطرها قراريط | ٧٤´١٨ | ٣٥´٨ | ٦٦´ | ٥٦´٧ |
| عدد الايام التي فيها تطبق السماء بالغيم | ٣٣ | ٢١ | ٢ | ١٤ |

واما بقية ايام السنة فاما ان تصحو فيها السماء تماماً او يحدث فيها غيم متقطع

تربتها. رملية وكلسية

ظواهرها الكهربائية قليلة الاهمية يحدث فيها الرعد والبرق في الربيع والخريف ويندر الشفق القطبي

# الفصل الثالث عشر

## المساكن

فائدة المساكن للبشر الوقاية من الحوادث الجوية والانفراد وترتيب المعيشة فهي من اول ضروريات التمدن التي بدونها يعود الانسان لا محالة الى الصفة الوحشية. غير ان للمساكن عيوبًا مضرة بالصحة لانها تتضمن هواءً منقطعًا عن الهواء الخارج لا يتغير كما ينبغي ولا تنال من النور كفايةً لما تقتضيهِ العافية التامة وتجمع من الناس عددًا يتنفسون على الدوام الابخرة التي تخرج من اجسادهم وتحتاج الى التدفئة في الشتاء واشعال النار وايقاد النور في الليل وهو مما يضر في نقاوة الهواء واخيرًا يندر اصطناع البلاليع والاسربة الحاملة اقذار البيوت والبشر اصطناعًا متقنًا يمنع ضررها الظاهر. فلا بد اذًا من صرف الجهد في تنقيص هذه الشوائب ما امكن وتخفيف اضرارها بواسطة كيفية بناء البيوت ووضعها ومتعلقاتها الصحية

ومما يزيد ضرر المساكن اجتماعها على هيئة حشكة في المدن. لانها اذا كانت ردية الهندسة مزدحمة وازقة المدينة ضيقة معوجة وماؤُها قليلاً لا يكفي لانواع النظافة والتجهيز لرفع الاقذار غير متقن وكان الاهلون متصفون بخشونة العوائد وطعامهم قليل التغذية اجتمعت حينئذٍ اسباب المرض. وقد ثبت عند المحققين ان هذه الكيفيات التي تغلبت في القرون السالفة ولا تزال موجودة في مدن الشرق هي الموجب العظيم لانتشار الاوبئة الهائلة التي لم يكن سببها علةً من خفايا النجوم والافلاك بل نشأت من مخالفة نواميس الصحة في بناء البيوت والمدن

اكثر اسباب الامراض التي تنشأ من رداءة المساكن ناتجة عن فساد الهواء بل ربما كان هذا هو السبب الوحيد لها. فقد يكون موقع الدار رديًّا لانها اذا كانت مستقرة على تربة رطبة ملارية صعدت اليها الرطوبة والمواد الآلية. وقد يكون تبديل الهواء فيها ناقصًا فتجتمع ابخرة السكان وتفسد الهواء. وقد تحفظ ابرازاتهم داخل المنزل او بقربهِ. وقد يكثر القذر من قلة استعمال الماء فيسبب فسادًا مستمرًّا في الهواء. وبناءً على ذلك يجب انجاز هذه الشروط الخمسة لاجل صحة المساكن. وهي اولاً موقع جافّ خالٍ من الملاريا معرض للنور متجه نحو المناظر التي تشرح الخاطر. ثانيًا وسائل التهوئة بحيث يزول من المكان كل فساد ناشئ من التنفس. ثالثًا جهاز تام الاتقان تُحمَل بواسطتهِ اقذار السكان وتُبعَد عنهم وعن هواء بيوتهم. رابعًا ادخال كمية كافية من الماء الى البيوت لاجل المحافظة على النظافة التامة. خامسًا بناء البيوت على نوع يتكفل بغاية النشوفة في ارضها وحيطانها وسقوفها. ولا يجوز لغاية من الغايات ان تعارض شيئًا من هذه الشروط اذا اراد الانسان ان يرى في مسكنهِ انعام الصحة. ولما كانت لهذه الامور علاقة شديدة بالصحة واهمية عظمى وجب ان نذكرها بالتفصيل مع ما يمكن من الاختصار

اما موقع المساكن فيجب ان يكون بعيدًا عن جوار المعامل الصناعية التي تخرج منها ابخرة مضرة وعن الاماكن التي يجري فيها تحليل المواد الحيوانية والنباتية كالمسالخ والدباغات والاسواق التي تباع فيها اللحوم والاسماك والبقول والمزابل والمقابر وما اشبهها. وكذلك يجب الابتعاد عن جوار الانهر والبحيرات والاجنة ومصب الاسربة حذرًا مما يتصاعد منها من الغازات المؤذية. ويجب ان يكون الموقع مرتفعًا لان ذلك يسهل تجفيف الارض وحركة الهواء حول الدار ويقلّل التعرض للرطوبة والتاثيرات الملارية. ويختار من التربة التي تبنى البيوت عليها ما لا يضبط الرطوبة كالارض المحجرة والرملية والنحاتة خلافًا لانواع الطين على ما تقدم في فصل التربة والمواضع. ولا تقام الطبقة السفلى من البيت على الارض راسًا بل تُرفَع

عنها ذراعًا او ذراعين دفعًا للرطوبة . ولما كانت جهة البيت الجنوبية في هذه البلاد اشد جهاتهِ تعرضًا للنسيم البارد في الصيف ولمقابلة الشمس في الشتاء كان الاوفق امتدادهُ من الشرق الى الغرب

ومادة البناء كثيرًا ما لا تكون في دائرة الاختيار لانها تختلف بحسب اختلاف المواضع . غير انهُ يقال على الجملة ان الحجر الرملي وهو حجر مدينة بيروت كثير التشرب للرطوبة الى ان يصير قديم العهد فتكون البيوت المبنية منهُ حديثًا رطبة عفنة الحيطان على ان اهل اليسر يلطّفون الامر ببناء قناطر حول الجهتين المعرضتين للشتاء وهما الجنوبية والغربية او بطلي الحيطان من الخارج بملاط صلب . وحجر حلب الكلسي الصلب من افضل ما يُبنى بهِ. واما الطين الذي اصطلح عليهِ اهل مدينة الشام ويسمونهُ لبنًا فردي جدًّا قبيح المنظر من الخارج مهما زخرفوا الداخل منهُ ولا نعلم لماذا لا يبدلونهُ بمادة اخرى كالأجُرّ او اللبن المتقن العمل ولو كان دون الحجر صلاحًا . ويجب ان تطلى الحيطان من الداخل بملاط جيد وان ترصف الارض بالرخام على ان البعض يكرهونهُ لسبب برودتهِ في الشتاء او الحجريات المعروفة او الخشب الصلب المشبع بمواد زيتية وهو افضلها لكي لا تمتص الارض ما يسقط عليها من السوائل او ما تغسل بهِ من المياه . ومن الواضح انهُ لا يجوز سكن البيوت الجديدة الَّا بعد جفاف رطوبتها وانقطاع الرائحة من ادهانها

واختلاف الناس في رسم الابنية التي يقيمونها ويسكنونها فلكل بلاد اصطلاح من هذا القبيل مبني على خبرة اهلها بما هم عليهِ من الصقع والاقليم ونوع الارياح المتغلبة عندهم . وللذوق والضرورة ايضًا دخل عظيم في ذلك بحيث انهُ يعسر الكلام في هذا الشان الَّا على سبيل الجملة وعلى الخصوص لان الابنية التي تقام داخل المدن الحشكة كالشام وحلب لا تمكّن الانسان من التصرف في هندسة البيوت كما يصح لهُ في الفسحات المتسعة خارج المدينة كمدينة بيروت مثلاً . واصطلاح المدينة المذكورة ان المساكن مكوَّنة غالبًا من طبقتين سفلى وعليا يندر الاختلاف بينهما في

ترتيب المكان والطبقة منها مؤلفة من دارٍ فسيحة مبلطة بالرخام مركزية تحيط بها الغرف من كل الجهات الاَّ الجهة الشمالية التي تمتد عليها قنطرتان او ثلاث مشغولة بالزجاج. ويضعون المطبخ وبيوت الخلاء في الجهة الشرقية التي لا ياتي منها الريح الاَّ نادرًا فيمتنع عن المسكن ما ينبعث هناك من الدخان والرائحة. ويُستَطرق الى بيت الخلاء بواسطة دهليز خاص بحيث يكون منفصلاً عن المطبخ وغُرَف الخَدَمة ولا يُستَبعد الوصول اليهِ . واما العادة القديمة في وضعهِ داخل المطبخ طلبًا لتوفير المكان والكلفة فمن اقبح العادات التي جرت في خبرة الانسان ولا نعلم كيف نذمّها ذمًّا تستوجبهُ ولكنها قد زالت الآن ولا نشاهد الاَّ في البيوت القديمة الحقيرة . ولا حاجة الى القول انهُ لما كانت الطبقة العليا اكثر تعرضًا للشمس والهواء والنور فهي اجفّ واوفق جدًّا للصحة من السفلى وعلى الخصوص لاجل النوم. واما تصاعد الابخرة المضرة من الطبقة السفلى او من جوارها الى العليا فيبددها الريح غالبًا ولا يقوم هذا العيب اذا وُجِد مقام المنافع المذكورة آنفًا

وتبديل الهواء في البيوت من اشد الضروريات للصحة وهو يقوم بعددٍ كافٍ من الابواب والشبابيك العالية المتقابلة والحد الواجب في ذلك هوان يدخل الهواء ويخرج بدون ان يكون الحس بهِ زائدًا او مزعجًا. وحركة الهواء المذكورة ناشئة عن برد الهواء الخارج بالنسبة الى الداخل فينفذ الكثيف منهُ ليشغل محل ما تلطَّف بواسطة حرارة المسكن هذا فضلاً عمَّا لهُ من الحركة الخاصة بهِ المعروفة بالريح. ولا حاجة الى القول انهُ كلما زاد عدد السكان وجب الالتفات الى تجهيز كافٍ لتجديد الهواء واما المستشفيات والبيوت التي يسكنها المرضى فشديدة الضرورة لذلك وربما احتيج فيها الى وسائل اخرى تتعلق بكيفية بنائها الخاص . ومن الاماكن التي يُطلَب فيها تبديل الهواء على نوع خصوصي الابنية المعدة لاقامة العساكر والمعابد والمراسح. ومن وسائل تبديل الهواء في الفصل البارد اشعال النار في الوجاق لان هواء المكان يدخلهُ لسبب حرارتهِ ويخرج من قسطلهِ فيتكوَّن من ذلك مجرًى

دائم من داخل المكان الى خارجهِ وبالضرورة من خارجهِ الى داخلهِ ايضاً

اخص الاقذار التي يجب الحذر من الغازات التي تتصاعد منها هي ابرازات الانسان ومياه الغسل فانها اذا بقيت في المسكن وصعدت ابخرتها ورائحتها اليهِ افسدت هواءَهُ بلا ريب وصارت علةً لامراض كثيرة ولانتشار الوبأ بين الناس. وقد اسلفنا القول ان عدم الاعتناء بهذا الامر العظيم هو سبب الاوبئة في القرون السابقة وفي بلاد الشرق الى الآن. ومن الادلة على ذلك ان الشعب الاسرائيلي الذي لا يزال محافظًا على عادة اوساخ البيوت والبلاليع من ازمنة الجور عليهم شعب ضعيف البنية واذا حدث وبأ كالهواء الاصفر والطاعون اهلك عددًا عظيمًا منهم. ولا نعلم لماذا يحافظون على هذه العادة الرديئة وقد زالت ازمنة الظلم الّا ان الامر صار فيهم ملكة موروثة من تعاقب نحو الفي سنة يتعسر عليهم الاقلاع عنها ولو رأَوا اضرار الوسخ في اجسادهم وانفسهم

واما كيفية التصرف بالاقذار(١) حتى يمتنع ضررها في هذه البلاد فعلى

(١) "بناءً على القرار المعطى من الدائرة البلدية قد صار تفويض مسئلة تنظيف شوارع واسواق مدينة بيروت عمومًا بوجه الالتزام على مدة سنتين كاملتين اعتبارًا من الخامس عشر من شهر مارت سنة ٩٧ لغاية الرابع عشر من شهر مارت سنة ٩٩ فمن الآن وصاعدًا يجب على جميع ساكني بيروت ان يضعوا الكناسة التي تتراكم في مساكنهم على حافة الطريق بقرب ابواب بيوتهم من بعد غروب الشمس بثلاث ساعات الى قبل طلوعها بساعة واحدة صيفًا وشتاءً وبعد انقضاء هذا الوقت لا يجوز لاحد ان يلقي الكناسة المتراكمة في الطرقات والشوارع واما الحيوانات والطيور الميتة والاقذار فممنوع القاها مطلقًا في الطرقات النافذة والغير النافذة في اي وقت كان واذا مات حيوان عند احد يجب اخبار المتعهد عنهُ واعطاؤُ الاجرة المعينة من طرف البلدية لاجل اخذه والقائهِ في البحر من الجهات البعيدة عن البلدة ولا يدفع لهُ اجرة عن الحيوانات الصغيرة نظير اجناس الكلاب والقطط والفيران والطيور والذين يخالفون ذلك تجرى بحقهم المعاملة القانونية ويحصل منهم ايضًا مصاريف رفع ما القوهُ على الطرقات والاسواق ولكي تكون الكيفية معلومة عند العموم صار نشر هذا التنبيه في ١٢ مارت سنة ٩٧"

مجلس دائرة
بلدية بيروت

طريقتين. الاولى انها تُدفَع في المدن الى اسربة تحملها الى بحر او نهر او مكان آخر. ويشترط في ذلك ان تكون القنوات ضابطة مغطاة لا تنبعث منها الروائح مبتعدة عن قنوات المياه لئلاَّ ياتي شيءٌ منها ويفسد الماء المشروب . والثانية انها تجمَع في آبار محفورة في الارض فتعزَّل من مدة الى مدة وتُنقَل لتصير سباخًا للارض. ويشترط فيها ان لا تطول مدة التعزيل وان يُرسل الماء بكثرة في بيوت الخلاء ولاجل منع تصاعد الابخرة منها اصطلح اهل اوروبا على آلات ضابطة. ومدحوا انبوبًا طويلاً يمتد من الحفرة الى اعلى سطح المسكن ليذهب بالروائح والابخرة المضرة الى حيث لا يحدث منها اذًى. ومدحوا ايضًا ولاسيما في زمان الامراض الوافدة والوبأ ارسال كمية من مضادات الفساد في الاوعية وبيوت الخلاء التي تُلقى اليها ابرازات الجسد كالجاز والكلس والحامض الكربوليك والفحم المسحوق

وتظهر اهمية ما ذكرناهُ من ان المحققين راقبوا ما حدث في الصحة العمومية قبل اجراء الاصلاحات المشار اليها آنفًا وبعدهُ في خمس وعشرين بلدة من بلاد الانكليز فرأوا نقصًا في الامراض وكان الموت من الحمّى التيفويدية نصف ما كان من قبل

# الفصل الرابع عشر

## المدافن

بعد الموت ينحل الجسد الى العناصر المؤَلف منها وكثيرًا ما يصير ماكلاً للدود وينتهي امرهُ بان قسمًا عظيمًا منهُ يتحوَّل الى غازات بعضها منتنة تصعد الى الهواء وتتاكسد ويتغير تركيبها والقسم الآخر املاح تمتزج بالتراب وتدخل في بناء النبات او يحملها الماء الجاري في الارض. واما العظام فتبقى على هيئتها الظاهرة في بعض الاتربة قرونًا عديدة بدون ان يحدث فيها تغيير كلي

وقد اختلفت عوائد البشر في التصرف بالموتى. فكان المصريون القدماء يحنطونهم واتقنوا هذه الصناعة الى ان ما حنَّطوهُ من الوف من السنين لا يزال محفوظًا حفظًا جيدًا في مدافنهم او في معارض البلاد المتمدنة. وليس شيءٌ من الفائدة في حفظ الاجساد التي لا يكترث بها اهل الاجيال التابعة. واصطلح بعض القدماء على حرق موتاهم وحفظ الرماد في اوعية خاصَّة مكرَّمة عندهم وقالوا ان هذا اجلّ للميت واحفظ للصحة العامة التي كثيرًا ما تؤْذى بواسطة الابخرة التي تصعد من القبور. وتابعهم في ذلك بعض اهل هذا الزمان واختاروا الرجوع الى هذه الطريقة القديمة واخذوا يسعون في اقناع الجمهور على ان عامة الناس لا يزالون متمسكين بعادة دفن الموتى في الارض وينفرون من التصرف بالحرق بناءً على اسباب كثيرة بعضها دينية وبعضها ممَّا أَلفتهُ طبيعتهم وحاسياتهم. وليس في كل ذلك امر كبير عند علماء القوم الذين يعدّون دفن الموتى في الارض اضرّ الطرق التي اصطلح عليها البشر ويقولون انهُ لا تهان المحبة الطبيعية او الديانة في التصرف باجساد الموتى مهما كانت الكيفية اذا أُقيم معها مواجب الحشمة والاعتبار للمنتقلين من هذه الحياة

ولما كان من المشهور ان جوار المقابر مضر للصحة وجب تلطيف الاذى ما امكن . فاولاً يجب ان تكون المدافن مبتعدة عن مساكن الناس ليس اقل من خمسين ذراعًا محاطة باسوار لتكون منفردة عمَّا سواها غير موضوعة في اراضٍ منخفضة لا يجري فيها او بقربها ماء لئلا يفسد منها . ثانيًا يغرس بين القبور اشجار ذات اوراق كبيرة خلافًا لاصطلاح العامة على السرو ولو كان جميلاً لان الاوراق النباتية تمتص ما يتصاعد من ابخرة القبور فيزيل ضررها . ثالثًا يكون القبر عميقًا ليس اقل من قامة الانسان . رابعًا لا تفتح القبور القديمة لدفن ميت حديث قبل مرور ثلاث سنين في هذه البلاد . خامسًا لا يجوز دفن الميت في الكنائس والمساجد. سادسًا اصطلحوا على وضع كلس او مادة اخرى تتشرب الابخرة فوق التابوت في ايام الوبا دفعًا لانتشاره بين الاحياء

واما اصطلاح بعض اهل هذه البلاد على دفن الموتى في القبوات المعروفة عند العامة بالخشخاشة فامر مضر لجملة وجوه وهي انها غالبًا غير ضابطة الجدران والباب فتخرج منها الروائح النتنة وتفسد هواء الاماكن المجاورة .ثم انهم يجدّدون الدفن فيها في مدات قريبة قبل حلول البلاء في الاجساد الذي لا يتم في هذه البلاد الاَّ بعد سنتين او ثلاث ولا يخفى ما في ذلك من الضرر للذين يحضرون الجنازة وهواء المكان

من عادة الاقوام المتمدنة ان لا يُدفَن الميت قبل مشاهدة الطبيب له لئلا تُدفَن الاحياء سهوًا او عمدًا. وقد بحث المحققون في العلامات القاطعة لحلول الموت وقالوا هي اربع انقطاع التنفس وتوقف عمل القلب وحدوث التيبس الموتي وحلول الفساد في الجثة. فاذا وجد شيءٌ منها بلا ريب ودام مدة او اجتمعت هذه العلامات وعلى الخصوص الاخيرتان منها فلم يبقَ شك في الموت. واما اخبار العامة بدفن كثيرين وهم احياء فمن المبالغات ولو صحت نادرًا وقرّرت وجوب الفحص الكافي والحكم الشرعي قبل ايداع الجثة الى القبر

# الفصل الخامس عشر

## المياه

فائدة الماء للبشر في الشرب والطبخ وغسل الجسد والاثواب والاوعية والبيوت وتنظيف بيوت الخلاء والاسربة والازقة وشرب وغسل الدواب وغسل العربات والاسطبلات والحياض والحمامات المشاعة وامثال ذلك . وقد عُلم من شركات المياه التي توزعها على السكان ان المدن تختلف في الكمية التي تنال الافراد من جميع الحيثيات المذكورة بين ٦٠ و٢٥٠ كيلو يوميًّا . وقد عيَّنت الحكومة الانكليزية نحو ٧٥ كيلو للعسكري في كل يوم لاجل ما يحتاج اليهِ من شرب وغسل وغير ذلك. وقال العلامة باركس ان ما يحتاج اليهِ الجندي هو على ما ياتي :

| | | |
|---|---|---|
| للشرب | (ماء قهوة شاي) | كيلو ٢ |
| للطبخ | | « ٤ |
| لغسل الجسد | | « ٣٥ |
| لغسل ما يخصهُ من الاوعية والمسكن والاثواب | | « ٢٠ |
| | | ٦١ |

ومن متعلقات علم الصحة بالمياه انواعها وتفاوتها وطرق تطهيرها من المواد الغريبة التي تخالطها والامراض التي تنشأُ عن فسادها . وسنذكر الآن كل ما هو ضروري بهذا الشان

الماء مركب من الهيدروجين والاكسجين بنسبة ثمانية اجزاء من الاول لجزء

من الثاني بالوزن وذلك عبارة عن جرم واحد من الاكسجين لجرمين من الهيدروجين بالكيل فهو اول اكسيد الهيدروجين . وهو يغطي نحو ثلاثة ارباع سطح الارض ويتكوَّن منهُ معظم اجساد البشر والحيوانات وفي بعض النبات نحو $\frac{٩٥}{١٠٠}$ من الماء . اذا كان نقيًّا كان خاليًا من الطعم والرائحة غير ان صفاتهِ تختلف بحسب المواد التي يكتسبها من مصادر مختلفة وكثيرًا ما توجد فيهِ حيوانات ونباتات مكرسكوبية بحيث انهُ لا يكون ابدًا في الطبيعة نقيًّا صرفًا. وكل انواع المياه تتضمن شيئًا من الهواء الجوي محلولاً فيها يُطرَد بواسطة الغلي ثم يمتصّ ثانيةً اذا هزَّ الماء والهواء معًا

ماء البحر لا يصلح للشرب لكثرة ما فيهِ من الملح الاعتيادي واملاح اخر غير ان تركيبهُ يختلف بحسب اختلاف مواضعهِ والعمق الذي يوخذ منهُ واكثر البحور املاحًا البحر المتوسط والبحر الاتلانتيكي عند خط الاستواء حيث تكون المواد الجامدة نحو ٣٧ جزءًا في ١٠٠٠ اخصها الملح الاعتيادي. طعم ماء البحر ملح حادّ مرّ. وقد اصطلحوا في هذه الايام في السفن على آلات لاستقطارهِ ثم خضّ ما يُستقطر مع الهواء فيصير صالحًا الشرب . درجة حرارتهِ لا تقبل التغيرات التي يقبلها الهواء الجويّ فهي اكثر استواء

ماء الشتاء ناشئ عن البخار الذي يصعد من سطح البحر ثم يتركَّز في الجو بواسطة البرد ويسقط على الارض ماء. وهو نقي لا تخالطهُ الاَّ آثار من المواد الآلية والحامض النتريك والامونيا التي يكتسبها من الهواء. واما الثلج والبَرَد فتركيبهما كتركيب ماء الشتاء الاَّ ان الامونيا فيهما اكثر وكذلك الضباب الذي يجتمع فوق المدن ولهذا السبب كان حريفًا مهيجًا للسعال . واذا جُمِع ماء الشتاء في اوانٍ من الرصاص او التوتيا او النحاس اذاب شيئًا منها ولم يصلح بعد ذلك للشرب ولكنهُ اذا كان نقيًّا او تصفَّى من اكدارهِ فهو عذب ليِّن في غاية الصلاح للشرب والغسل . واما قول العامة ان ماء الثلج لا يصلح للشرب فغير صحيح ولو كان ثقيلاً قليل الهواء

ماء العيون والابار هو ما ينفذ من ماء الشتاء في باطن الارض ويجري فيها الى محل خروجهِ منها . فاذا سار على ما ذكر امتص كمية عظيمة من الحامض الكربونيك الممزوج بالهواء الذي يتخلل الخلايا بين التراب ويحمل كل ما يلاقيهِ في طريقهِ اذا كان قابلاً للذوبان وعلى الخصوص كربونات الكلس . وعلى ذلك يتضمن ماء الينابيع مواد متنوعة قد تكون قليلة او كثيرة فاذا كانت كثيرة صار الماء معدنيًّا لا يصلح للشرب الاَّ لعلة طبية كما اذا كان فيهِ حديد او كبريت او مغنيسيا او غيرها. على انهُ كثيرًا ما يكون نقيًّا ليّنًا ولو خالطهُ شيءٌ من الكلس. وكدرهُ لا يتوقف على عمقهِ بل على نوع الصخور والتربة التي يسير فيها . ودرجة حرارتهِ تختلف من البرد الشديد الى الحرارة العظيمة فقد يبلغ الغليان في بعض الينابيع غير ان الغالب انهُ ابرد مما سواهُ من المياه

ماء الانهر يشبه ماء النبع من وجوهٍ كثيرة غير انهُ كثيرًا ما يكون مختلطًا بالتراب والرمل ومُفسدًا بالمواد الآلية الناشئة من بقايا نباتية وحيوانية وباقذار اسربة المدن وما يندفع من المعامل. وعند طغيانهِ من سيول الامطار وذوبان ثلوج الجبال يتكدر مما يُجرَف اليهِ من التراب ولكنهُ يصطلح من نقص المواد الأُخر المفسدة لهُ. ولا يخفى ان اكثر المدن تستقي الماء من الانهر وكذلك الجيوش

الماء الراكد يحمل مقدارًا كبيرًا من المواد الآلية فلا يصلح للشرب على انهُ كثيرًا ما يكون عذبًا رائقًا. ولذلك لا يجوز استعمالهُ اذا امكن الوصول الى ماءٍ جارٍ. ومن هذا القبيل ماء الاجنة والخنادق والبرك والترع

تقسم المياه الى اربعة اقسام وهي اولاً مياه الشرب ثانيًا المياه المعدنية ثالثًا مياه الاستحمام رابعًا مياه الغسل

## مياه الشرب

لا يصلح من المياه للشرب الاَّ مياه الشتاء والانهر والينابيع. ويشترط فيها ان

تكون خالية ما امكن من المواد الآلية والمعدنية بحيث تكون عديمة اللون والرائحة والطعم. وهي تتضمن عادةً نحو خمسة اجرام من الهواء الجوي في مئة جرم من الماء. وتتضمن هذه المياه الآماء الشتاء الصرف شيئًا من املاح الكلس والكلور التي لا تضر اذا كانت كميتها قليلة بل ربما كانت مفيدة ولكن اذا كانت كثيرة احدثت التهيج المعوي كالاسهال ووجع البطن ومن المحقق ان املاح الكلس تسبب الحصى الكلوية والمثانية. ويشاهد ذلك على نوع خصوصي في الذين يشربون ماء جديدًا لم يتعودوهُ وبعد جرف السيول من الجبال واختلاط الاتربة في ماء الانهر

ويشترط في صحة الماء ان لا يُستقبَل او يوضع في اوانٍ من توتيا او نحاس او رصاص. لان الماء يمتص الاكسجين والحامض الكربونيك من الهواء فاذا وضع في اناء من رصاص تتكوَّن على باطن الاناء بعد برهة قصيرة قشرة رقيقة بيضاء هي كربونات الكلس واكسيدهُ الهيدراتي ثم تسقط الى قاع الوعاء وهي سامَّة جدًّا. ولذلك لا يجوز جمع ماء المطر في صهاريج مبطنة بالرصاص. وكذلك يجب الالتفات الشديد الى الانابيب الرصاصية التي تحمل الماء في المدن الى البيوت فانهُ لا يجوز ان تكون طويلة المسافة او ان يُحتقَن الماء فيها. وقال العلامة كرسنسون ان اهل مدينة امستردام مرةً بدلوا اجرّ سطوحهم بالرصاص فكانت النتيجة هائلة في ما حصل لهم من المرض المعروف بالمغص الرصاصي. وقال هفمان ان قمحة من الرصاص في خمس ليترات من الماء كافية لجعلهِ سامًّا على ما شاهدهُ في مدينة كلارمنت وان اقل من هذه الكمية كافٍ لاحداث الضرر. وقال هموند وضعت ماء مطر نقي في وعاء من رصاص نظيف وبعد عشرين دقيقة كشفت قسمًا منهُ بسيل من الهيدروجين المكبرت فرسب راسب اسمر هو كبريتور الرصاص. وبعد ست ساعات وجدت سبع قمحة من الرصاص في عشرين اوقية منهُ فلو شرب احد من هذا الماء بضعة اسابيع لنالهُ ضرر عظيم. ثم اخذت ماء آخر من ماء المطر واضفت الى ١٦٠ اوقية منهُ خمس قمحات من كبريتات المغنيسيا ووضعتهُ في ذلك الوعاء فلم يظهر بعد

ذلك شيءٌ من الرصاص في الماء . واعدت الامتحان مع اضافة املاح اخر فلم يرسب شيءٌ من املاح الرصاص وتحقق عندي انهُ كلما كان الماء نقيًّا كان اكثر عرضةً للفساد بواسطة الرصاص . وحسبنا ذلك في تنبيه الجمهور الى الحذر من استعمال اواني الرصاص لايعاء ماء الشرب او الطبخ

وكثيرًا ما يفسد الماء بواسطة اختلاط المواد الآلية بهِ كبقايا النبات والحيوان والابنية الفطرية والحيوانات الصغيرة المكرسكوبية . فاذا كانت المواد المذكورة قليلة لم يحصل منها ضرر بل انقى المياه لايخلو منها ولكن اذا تجاوزت هذا القدر كانت سببًا للاسهال والحميات . وتتميز على الخصوص بهذه الصفة المياه الراكدة او الجارية في تربة نباتية فانها كثيرًا ما تحمل من عشر قمحات الى اربعين قمحة منها في اربع ليترات ونصف وعند ذلك يكون لونها مائلاً الى الصفرة او السمرة نتنة الرائحة او سريعة النتن فلا حاجة الى القول ان مثل هذا الماء لايصلح للشرب على الاطلاق

ومما يضرُّ بالماء وصول اقذار الاسربة اليهِ كما يكون في بعض الانهر وكما يحدث احيانًا في استطراق مياه الاسربة الى قنوات ماء الشرب فتفسدهُ فسادًا عظيمًا . وقد ثبت بلا ريب ان هذا الفساد سبب شائع لانتشار الاسهال والحمى التيفويدية والكوليرا الى ان قال بعض المحققين ان الحمَّى المذكورة والكوليرا لا تنتشران غالبًا الَّا بواسطة افساد الماء من مبرزات المصابين . ومن المحقق عندهم بالاجماع انهُ حيث يكون الماء نقيًّا خاليًا من هذا الفساد والهواء جيدًا لاتنبعث اليهِ الغازات السامة من اقذار الناس وشدة ازدحامهم في المساكن لم يبقَ سبيل لانتشار هذه الامراض وغيرها من الامراض المعدية الَّا على درجة خفيفة جدًّا . ولذلك نرى اهل البلاد المتمدنة يقابلونها لا بالحجز على المرضى والكرنتينات بل بتوجيه الاعتناء الى نقاوة الماء والهواء . وقد شاع بينهم الاعتقاد انهم متى بلغوا الغاية القصوى في ذلك انقطعت جرثومة الامراض الوافدة التي تهلك كل سنة عددًا وافرًا من الناس

وقسم العلَّامة باركس المياه المشروبة الى اربعة اقسام . الاوَّل الماء النقي وصفتهُ

ان يكون شفَّافًا خاليًا من المواد الكدرة والرائحة والطعم وان يتضمن كمية كثيرة من الهواء وان لا يتجاوز مجموع ما فيهِ من الجوامد ثمان قمحات لكل اربع ليترات ونصف. الثاني الماء الجائز وصفتهُ ان يكون شفَّافًا كثير الهواء خاليًا من المواد الكدرة الاَّ اذا امكن فصلها بالسهولة بواسطة التصفية بلا رائحة او طعم وان لا تتجاوز جوامدهُ ثلاثين قمحة لكل اربع ليترات ونصف بحيث يكون اخصها كربونات الصودا والكلس وكبريتات الصودا وكلوريدهُ مع قليل من كبريتات الكلس او المغنيسيا. ولكن اذا كان اكثرها من كلوريد الصوديوم وكربوناتهِ فيظهر انهُ ولو بلغ خمسين قمحة يكون الماء صحيحًا. الثالث الماء الملتبس هو ما كان كدرهُ ظاهرًا ولو كانت تصفيتهُ سهلة وكان جوامدهُ تتجاوز ثلاثين قمحة وكان اكثرها كبريتات الكلس والمغنيسيا او الاملاح النتريكية واملاح الكلور. الرابع الماء الدنس وهو ما كان كدرهُ لا يقبل التصفية بالسهولة اوكان ذا طعم او رائحة وكانت جوامدهُ اكثر من خمسين قمحة

ولامتحان الماء ثلاث طرق وهي الامتحان الطبيعي والكيماوي والمكرسكوبي. اما الاوَّل فيوضع الماء في زجاجة طويلة مغطاة ويترك اربعًا وعشرين ساعة ليرسب. ثم ينظر اليهِ فاذا رسب شيء وكان الراسب مائلاً للصفرة او البياض كان مادة رملية او طينية. وان كان نباتيًّا فاللون غالبًا قاتم وان كان حيوانيًّا فيكون ذا رائحة. واذا شوهد على جوانب الزجاجة فقاقيع هوائية كان ذلك دليلاً على وجود الحامض الكربونيك وعلى كون الماء كثير الهواء. وان كان طعمهُ رديًّا فهو حامل مواد آلية نباتية او حيوانيهِ ويجب رفضهُ. وان كانت رائحتهُ كريهة لم يجُز استعمالهُ. وان كان لا يرغو مع الصابون فهو ذو املاح ترابية تتحد بالزيت وترسب وتمنع حدوث الرغوة ويقال لهُ الماء الصلب خلافًا لليّن المفضَّل عليهِ للشرب والطبخ. ومن الامتحان الطبيعي لمعرفة كمية الجوامد القاعدة التي وضعها العلاَّمة كروان وهي ان يطرح من ثقل الماء النوعي ١٠٠٠ ثم يضرب الباقي بهذا العدد ١٫٤ فيكون

الحاصل كمية الجوامد. فاذا كان الثقل النوعي للماء الذي يراد امتحانهُ ١٠١٥ يُسقَط ١٠٠٠ ويضرب الباقي اي ١٥ بالعدد المذكور اي ٤'١ فيكون الحاصل ٢١ وهو كمية الجوامد في كل ١٠٠٠ جزء. والافضل من ذلك ان يُسخَّن الماء ويبخر الى ان ينشف ثم يوزن ما يبقى من الجوامد غير ان هذه الطريقة صعبة تحتاج الى آلات متقنة

الامتحان الكيماوي يتم بواسطة التحاليل والكواشف ولا محل لذكرها هنا الاَّ على سبيل الاشارة فقط . يكشف الحامض الكبريتيك باضافة محلول كلوريد الباريوم فيرسب راسب ابيض ثقيل هو كبريتات الباريتا. والحامض الهدروكلوريك باضافة محلول نترات الفضة فترسب ندف من كلوريد الفضة تذوب في سائل الامونيا. والهدروجين المكبرت باضافة محلول خلات الرصاص فيرسب راسب اسمر هو كبريتور الرصاص واذا كان رصاص في الماء وأُجري فيهِ سيل من الغاز المذكور كان الراسب كما سبق . والكلس يرسب مع اكسلات الامونيا راسبًا ابيض هو اكسلات الكلس . والمغنيسيا باضافة سائل الامونيا فترسب ندف خفيفة . والحديد باضافة صبغة العفص فيرسب راسب اسود هو عفصات الحديد واذا كان المضاف فرّوسيانيد البوتاسيوم كان الراسب ازرق قاتمًا هو فرّوسيانيد الحديد

وقد يُمتَحن وجود المواد الآلية على الجملة في الماء بواسطة اضافة محلول منغنات البوتاسا الذي يكسب الماء المستقطر لونًا احمر زاهيًا وهذا اللون يزول اذا دخل الماء مادة آلية . وكيفية العمل في ذلك بسيطة جدًّا وهي ان يضاف نقطة من محلول اعلى منغنات البوتاسا المركَّز الى عشر اواق ماء مستقطر فيصير لونهُ ورديًّا جميلاً ويدوم هذا اللون زمانًا طويلاً ولكن اذا كان الماء ماء الشرب الاعتيادي يتغيَّر تركيب المنغنات بواسطة المادة الآلية ويزول اللون المذكور في الحال بعد ظهورهِ. ولذلك كلما كثرت المادة الآلية في الماء وجب زيادة من المحلول لاجل تلوينهِ لونًا ثابتًا . قال الدكتور هموند حضَّرت محلولاً مركَّزًا من اعلى

منغنات البوتاسا واضفت منهُ نقطة الى عشر اواق ماء مستقطر فصار اللون ورديًّا ثم وضعت قصلة من الحشيش فزال اللون حالاً. وفي تجربة اخرى نقطتان من منقوع القش اليابس ازالتا اللون. ووجب اربع نقط من المحلول المركّز لتلوين عشر اواق من الماء الذي يشرَب في مدينة وشنطون وثمان عشرة لتلوين ماء مستنقع بقرب المدينة وسبع وعشرين لتلوين ماء الترعة التي تخترقها . انتهى

وفي الامتحان المكرسكوبي يوضع الماء في زجاجةٍ طويلة نظيفة مغطاة ثم يؤخذ من الراسب في القاع نقطة وتوضع تحت المكرسكوب ويجوز اخذها في الحال اذا كانت الابنية الحية في الماء كثيرة . وقد تشاهد الحيوانات الكبيرة منها بالعين المجردة اذا احيلت الزجاجة بين العين ونورٍ ساطع . اخصّ ما يُرَى في الماء بالمكرسكوب رمل وطين وطباشير والياف خشبية وقطع اوراق نباتية ونبات فطري وبقايا حيوانية وحيوانات مكرسكوبية من انواع كثيرة وديدان صغيرة . والقاعدة في كل ذلك ان عدد هذه الاشياء يزداد كلما كان الماء اقرب الى الفساد والنتن

## تطهير المياه

الوسائط التي تُطهَّر بها المياه الفاسدة بحيث انها تصير صالحة لاستعمال البشر اما ميكانيكية او كيماوية. فتتمّ الاولى بالترشيح او الترويق والزلّ او خضّ الماء مع الهواء الجوّي او الاستقطار. والثانية باضافة مواد كيماوية

اما الترشيح فطريقة سهلة معتبرة لفصل الماء عن اكدارهِ الترابية ويتم ذلك بتسليك الماء من طبقة رمل تحتها طبقة اخرى من الحصى الصغيرة فيهبط الماء منها صافيًا مما يحملهُ من المواد الترابية والآلية وهي الطريقة المستعملة لترشيح ماء نهر الكلب الذي يؤتى بهِ الى بيروت. ولكن اذا كانت المواد الآلية محلولة لا محمولة فيهِ فلا تكون هذه الطريقة وحدها كافية للتطهير. وقد اخترعوا في اوروبا انواعًا مختلفة من الزير المركَّب من الرمل والفحم لترشيح الماء واصطلحوا في مصر على آنية من الفخار

يرشح الماء من اسفلها وجوانبها رائقًا نقيًا. واما الانهر التي يُجمَل ماؤُها الى المدن وتتفرق في البيوت فتُرشَّح اولاً في اماكن كبيرة على ما سبق ثم تُدفَع في قنوات من حديد بواسطة الآلة البخارية الى باطن المدن

والترويق عبارة عن وضع الماء في وعاء وتركهِ بضع ساعات الى ان ترسب اكدارهُ ثم يُرفَع الصافي منهُ بواسطة المصّ او بالزلّ. وهو مفيد متى كان الماء حاملاً دقائق ثقيلة ولكن اذا كانت المواد المحمولة ثقلها النوعي كثقل الماء فلا ترسب ولذلك يحبط العمل

وخضّ الماء مع الهواء يقوم بسكب الماء على غربال او صفيحة من الخشب او التنك مثقوبة ثقوبًا كثيرة بحيث انهُ ينزل منها متفرقًا معرضًا لفعل الهواء فيهِ ويعاد العمل الى ان تتأكسد المواد الفاسدة وينقى الماء. وكثيرًا ما يعوّل الملاَّحون على هذه الطريقة اذا طالت اسفارهم وانتن الماء عندهم فانهُ يصطلح بها اصطلاحًا ظاهرًا

والاستقطار يتم كالعادة بغلي الماء في انبيق او وعاء مغلق واستقبال بخارهِ بواسطة انبوب في وعاء آخر. وقد يُستغنى عن ذلك بالغلي فقط غير انهُ في كلا الحالين يُطرَد الهواء من الماء فلا بدَّ من استعاضتهِ بعد التقطير بالخضّ على ما سبق. ولا يخفى ما في غلي الماء من اهلاك الحيوانات المكرسكوبية وجراثيم المواد النباتية الفطرية

واما تطهير الماء بالوسائط الكيماوية فيتم باضافة عوامل كيماوية تعمل في اكدارهِ وتنقيهِ منها. وهي اولاً املاح الاليومينيا ولا سيما كبريتات الاليومينيا والبوتاسا وهو الشبّ الابيض فانها تنقي الماء من كربونات الكلس وترسّب المواد المحمولة فيهِ سواء كانت آلية او معدنية. ثانيًا اضافة ماء الكلس الذي يتحد بالحامض الكربونيك ويرسب كربونات الكلس القديم والحديث ويرسّب ايضًا المواد الآلية المحمولة او المحلولة في الماء. ثالثًا اذا أُضيف كربونات الصودا الى ماء غالٍ

رسب الكلس وربما قليل من الرصاص اذا وُجِد. رابعًا اضافة على منغنات البوتاسا للماء الفاسد من وجود مواد آلية فهو فعّال في ازالة كراهة الرائحة والنتن . غير انهُ لا يكفي في المياه التي فساد ها كثير بل يُعقَب بالتطهير بواسطة الشب الابيض كما سبق· واما الكمية التي تضاف منهُ ففي الغالب نحو نصف درهم من المحلول المركّز لالف درهم من الماء الذي يراد تطهيرهُ . خامسًا وضع قطع فحم في الماء. سادسًا غلي الماء ولاسيما مع بعض النباتات كالشاي والقهوة وهي طريقة سهلة الماخذ مدة السفر

وخلاصة الامر ان الماء يُطهَّر من المواد الالية بالغلي والخضّ والفحم والشبّ الابيض وعلى منغنات البوتاسا. ومن كربونات الكلس بالغلي واضافة الكلس الكاوي. ومن كلوريد الصوديوم اي الملح الاعتيادي بالترشيح. ومن الحديد بالغلي وماء الكلس والفحم . وقد تقدَّم الكلام على استعمالها على ان كيفية التصرف بها على التفصيل من واجبات اطباء الصحة لا من متعلقات العامة

## المياه المعدنية

يراد بالمياه المعدنية المياه التي تحمل في سيرها تحت سطح الارض املاحًا وغازات مفيدة في بعض الامراض . وقلَّما تخلو بلاد من بعض انواعها غير ان المشهور منها الذي ثبتت فائدتهُ بالتجربة قليل. وهي اما حارَّة خارجة من اماكن شديدة الغور او باردة سطحية المنشإ بالنسبة الى الحارَّة . وتُقسَم الى مياه ملحية مسهلة كمياه كرلسباد وكسنجن وويسبادن وسيدلتز وغيرها وهي مفيدة في بعض امراض الكبد والمعدة والامعاء. وقلوية كمياه فيشي وامس وبولنا وغيرها وهي مفيدة في النقرس وامراض المفاصل والرمل البولي وبعض امراض المعدة. وحديدية كمياه سبا وبيرمونت وسلتزر واي لاشابل وفائدتها في الامراض الضعفية التي تحتاج الى التقوية بالحديد . وكبريتية كمياه طبرية وهي مفيدة في امراض الجلد والمفاصل . ويودية وهي مفيدة في المزاج الخنزيري والداء الزهري

ولا ريب في ان بعض الفائدة التي تحصل للذين يزورون هذه المياه ناشئة عن جودة الهواء وتغيير المناظر والاستحمام والرياضة والابتعاد عن همّ الاشغال وعن الاسباب المضعفة. ولذلك يتقاطر اليها كثيرٌ من الناس ولاسيما في فصل الصيف وينالون منها منفعة ظاهرة فجعلوا لبعضها شهرة شائعة في كل العالم المتمدن. ومن المحقق ان في سوريا وبلاد المشرق مياهًا معدنية كمياه طبرية والحمّة بقرب الاردن المشهورة منذ زمن قديم ويشاهد غيرها في اماكن مختلفة كماء المريسة في بيروت ومياه حارة بقرب حلب ومياه حلوان في مصر. غير انها لم يُعرَف تركيبها الكيماوي كما ينبغي ولم يُبنَ في جوارها مساكن موافقة للذين يطلبون العافية عندها فاكثرها مهمل لا يقصدها الاَّ القليل. ولا يستبعد انهُ مع اصطلاح الاحوال في المستقبل يُنظَر الى هذا الامر ويُوفَّر على المنتهكين بالامراض المزمنة مشقة الاسفار البعيدة ومصاريفها عند امكان الوصول الى الفائدة على مسافة قريبة منهم

## مياه الغسل والاستحمام

ينبغي ان يكون الماء الذي يُستعمَل للغسل ليِّنًا يرغو مع الصابون بسهولة خلافًا للماء الصلب الخالي من الصفة المذكورة لما فيهِ من املاح الكلس والمغنيسيا. وبناء على ذلك اذا اضيف الصابون الى المياه الصلبة لا يحدث رغوة ولا يذوب ولكنهُ يتحد بالاملاح السابقة ويرسب معها على هيئة قشور ثم اذا اضيفت كمية اخرى منهُ فصلت هذه المواد المانعة لليونة الماء وامكن بعد ذلك استعمالهُ للغسل والتنظيف

الصابون كاشف معتبر لصلاحية الماء للشرب تُعرَف بهِ ليونة الماء في الحال فاذا كان صلبًا لا يرغو مع الصابون لم يكن جيدًا للشرب

واما المياه التي تُستعمَل للاستحمام فلا تختلف عن ماء الشرب الجيد الاَّ اذا قُصِد بها امر طبي كماء البحر والمياه الكبريتية. وسياتي الكلام على كل ذلك في فصل الاستحمام

## طلب المياه

يختلف عمق البئر التي تُحفَر لاجل استخراج الماء بحسب نوع التربة التي منها ما هو صعب النفوذ ومنها ما هو هيّن وبحسب عمق الصخر الصلب او الطين الذي يحمل الماء. فان كانت الارض سهلاً يُطلَب المحل المنخفض منها وان كان قسمًا منها مغطًّى بالخضرة كان الاغلب ان الماء قريب من سطحهِ . ويوجد الماء غالبًا بقرب البحر ويكون عذبًا اذا كانت كمية الماء الحلو المنحدرة من الاعالي كبيرة وكثيرًا ما يكون ملحًا فيجب حينئذٍ ان تحفر الآبار على مسافات مختلفة البعد عن البحر الى ان يظهر الماء العذب

واما بين التلال فيُطلَب الماء المخزون فيها عند قاعدتها لا على ظهورها وعلى الخصوص عند اشارات المجرى المائي . وبين الاودية اذا اتصل واديان طويلان ولاسيما اذا كان فيها اختناق فالغالب وجود الماء تحت الارض عند ملتقاها . ويجب ان يُفضَّل مخرج الوادي الطويل وعلى الخصوص ملتقى مجريين شتويين. واذا كان الوادي طويلاً وفيهِ اختناق اي مكان ضيق فيجب ان يطلب الماء على جانبهِ المحاذي للجبل عند الاختناق . وفي الحفر لاجل الماء على جانب وادٍ يختار دائمًا الجانب الذي ترتفع عندهُ اعلى التلال . غير انهُ قبل الحفر يجب ان يُنظَر الى عموم الارض المجاورة ويُرَى اذا امكن اتجاه الطبقات الصخرية نحو الاسفل فيُستدَل من ذلك المكان الذي يوجد فيهِ الماء

اذا بلغ الحفر ارضًا رطبة فقط قد يخرج منها ماء كثير اذا وُضع انابيب مثقوبة بثقوب كثيرة وضعًا افقيًّا موازيًا لاتجاه النهر واسفل مساحتهِ في ايام الصحو في خنادق عمقها على الاقل نحو ستة اقدام ومغطاة بحصى صغيرة. وشوهد فائدة عظيمة في حرب الانكليز مع الحبش من الانبوب الامركاني وهو عبارة عن انبوب حديد

صغير يُغرَز في الارض طولاً فيمرُّ الماء من ثقوب صغيرة في القسم السفلي من الانبوب ثم يرفع من الحفرة الى السطح بواسطة طلمبا بسيطة اذا كان العمق لا يتجاوز ٢٤ او ٢٦ قدمًا ومزدوجة اذا كان اكثر من ذلك

## اضرار الماء بالصحة

تقع هذه الاضرار اما لعدم كفاية المطلوب من الماء او لفساده. فان كان غير كافٍ أدَّى الى انواع كثيرة من الوسخ كعدم غسل الجسد والاثواب والمساكن والازقة وسد الاسربة. فيفسد الهواء ويكثر المرض بين الناس. وقال العلاَّمة باركس قد تبيَّن لي ان انقطاع الحمى التيفوسية الرقشاء التي كادت تنقطع بين الاقوام المتمدنة عائد على جانب عظيم ليس لسبب نقاوة الهواء في المدن والبيوت فقط بل لكثرة غسل الاثواب وإتقانهِ. واما فساد الماء فقد تقدم الكلام على المواد التي توجبهُ وسنذكر الامراض التي تنشأ منهُ

كثيرًا ما يحدث عسر الهضم الذي يصحبهُ نقص في شهوة الطعام وعدم راحة او وجع بعد مناولتهِ وغثيان خفيف وقبض الامعاء من شرب المياه الحاملة كمية كبيرة من املاح الكلس والمغنيسيا. واما الاسهال فمن المحقق انهُ يحدث من المواد الآلية ولاسيما اذا خالطت الماء السوائل المندفعة من الامعاء ومن الغازات المنتنة وبعض الاملاح الترابية والمعدنية. وكذلك قد ثبت من المشاهدة المتكررة ان الماء الفاسد من الاسباب الفعَّالة للدوسنطاريا فقد شوهد مرارًا في زمن الحروب ان الماء اذا جرى في مقابر الموتى وشربهُ العسكر انتشر بينهم هذا المرض ولا ينقطع الاَّ عند انقطاعهم عن ذلك الماء

ومن هذه الامراض الحميات الملارية المعروفة بالدورية. وهي مشاهدة قديمة من زمن ابقراط الذي قال الطحال يتضخم في الذين يشربون المياه السبخة وقال الرازي هذه المياه سبب للحميات. وقال الاطباء المتاخرون ليس الهواء الملاري

السبب الوحيد لهذه الحميات بل يضاف اليهِ شرب ماء الاجنة بدليل التجارب المتكررة انهُ اذا حفر السكان آبارًا وانقطعوا عن شرب ذلك الماء نجوا من تلك الحميات ومن مذهب العامة في هذه البلاد ان سبب الحميات فساد الماء

ومنها الحمّى التيفويدية التي قد ثبت الآن بعد التحقيق الكافي انها كثيرًا ما تنتشر بواسطة فساد الماء من المواد الآلية وعلى الخصوص اذا وصلت اليهِ المبرزات المعوية كما انها تنتشر بواسطة الهواء الفاسد غير انهُ لا يعلم اي السببين هو الافعل والاعم. وقال باركس يُعرَف السبب من زمن الحضانة اي المدة المتوسطة بين حدوث السبب وزمن ظهور المرض فان كانت من ٨ الى ١٤ يومًا كان السبب على الارجح فساد الهواء وان كانت يومين او ثلاثة ففساد الماء. وقال بعض المحققين ان هذا النوع من الحمى لا يحدث الاَّ من فساد خاص في الماء وهو وصول مياه الاسربة او المبرزات المعوية اليهِ على ان هذه المسئلة لا تزال تحت الخلاف

ومنها الكوليرا اي الهواء الاصفر فقد تحقق بعد الاستقصاء الطويل في كل قارة اوروپا انهُ ما عدا انخفاض المواضع والابخرة المتصاعدة من اختمار المواد الحيوانية والمواد الفرثية لفساد الماء دخل عظيم في تسبيب المرض المذكور. وسندوا هذا القول بمشاهدات كثيرة في اماكن مختلفة لا محل لذكرها في هذا المختصر فنكتفي بايراد خلاصة الامر على ما قرّرها العلاَّمة باركس. وهي ان المفرزات من المصابين بالكوليرا تدخل ماء الشرب بواسطة التربة التي تُلقَى فيها سواء اختمرت اولاً بحسب مذهب بتنكفر اولم تختمر ضرورة بحسب مذهب غيرهِ او انها تنتشر في الهواء وهي تبتلع في كلا الحالين وتمتص الى الدم. ولا يعلم ايّ الطريقين اعمّ وهل يوجد اختلاف بينهما في شدة اعراض المرض التابعة. ويقال ايضًا انهُ ما عدا الماء الذي يتضمن المبرزات الكوليراوية فاذا كان خاليًا منها ولكنهُ مفسد بغيرها مما سبق ذكرهُ في فساد الماء فانهُ يوجب استعدادًا في الشخص لقبول المرض ولو لم يسببهُ راسًا. وقال الدكتور بض ان سبب الكوليرا الوحيد هو السائل الارزّي الذي يخرج من

المصاب بهذا المرض وان العلة تسري من هذا السبب على ثلاثة طرق وهي اولاً عدم نظافة ايدي الذين يخدمون المرضى فتنتقل العدوى اليهم اولغيرهم على هذا السبيل . ثانيًا بواسطة التطاخ الاثواب والفراش من الماء الارزي المذكور. ثالثًا بواسطة التربة التي تندفع اليها السوائل المرضية اخيرًا فاما انها تتبخّر الى الهواء او انها تجد منفذًا الى ماء الشرب اوانها تنتشر في الهواء الجوي على هيئة غبار غير منظور بعد جفافها على سطح الارض

ومن الامرض الحادثة من الماء انواع من البثور وهو السبب المشهور لحبة حلب على ان البعض انكروا ذلك وقالوا ان سببها الحقيقي هو العدوى

ومنها الحصى البولية التي ينسبها العامة الى صفة الماء وتابعهم في ذلك بعض الاطباء الذين قالوا ان المياه الصلبة تسبب الحصى وان المياه اللينة تشفيها. غير ان البرهان على ذلك ليس قاطعًا. وقال العلامة كامجي ان الغنم في الاراضي الكلسية كثير التعرض للحصى

ومنها المرض المعروف بالكواتر وهو عبارة عن تضخم عظيم في الجسم الدرقي ولكنهُ محصور في سويسرا وبعض اقسام اوروبا وهو نادر جدًّا في هذه البلاد

ومما يدخل الجسد مع الماء اجنة او بيوض ديدان مختلفة. منها لنوع من الدودة العريضة البيضاء الشبيهة بالدودة الوحيدة والديدان الخراطينية. وقد تحقق الآن نوع جديد من الديدان يقال لهُ البلهارصيا منشأهُ من الماء تظهر بيوضهُ واجنتهُ في البول. والاعراض التي يحدثها حرقة في نهاية البول وخروج قليل من الدم وضعف عام في الجسد. والمشهور انهُ محصور في بلاد مصر وجنوب افريقيا وقد شاهدت عليلاً بهِ حدث لهُ المرض في يافا بلا ريب فصار من المحقق ان هذا المرض موجود في تلك البلدة وان منشأهُ من بعض مياهها

وقد تقدم الكلام على الفساد الذي يعرض للماء اذا سار في انابيب من رصاص. وقد يدخل الماء على طرق مختلفة معادن اخرى كالزئبق والزرنيخ

والنحاس والتوتيا . ومن المعلوم عند الجميع الضرر العظيم الذي يحدث للجبن والطعام احيانًا من الاواني النحاسية غير المبيَّضة

وخلاصة ما ذكرهُ باركس بهذا الشان هي اولاً اذا وفد الاسهال بين جماعة كاد يكون سببهُ دائمًا فساد الهواء او فساد الماء او فساد الطعام واكثرهُ فساد الماء. ثانيًا اذا انتشر الاسهال او الدوسنطاريا بين جماعة وكان وفدهُ دوريًّا اي يظهر في زمن معلوم من كل سنة كان سببهُ الغالب فساد الماء . ثالثًا اذا ظهرت الحمى التيفويدية او الكوليرا فجأةً في مكان محصور كان السبب بالتحقيق القريب فساد في الماء. رابعاً كذلك يقال في الحميات الملارية وعلى الخصوص اذا كانت خبيثة. خامسًا دخول بيوض بعض الديدان الجسد بواسطة الماء محقق في بعض انواعها ومرجح في البعض الآخر. سادسًا مع انهُ لايمكن الى الآن تعيين ما لفساد الماء من الشركة في اسباب الامراض قد تحقق بلا ريب ان لنقاوتهِ عملاً عظيمًا في صحة الجمهور وان كثرة الماء وجودتهُ من الامور التي ضرورتها للصحة لاريب فيها

# الفصل السادس عشر

## الطعام والشراب

ضرورة الطعام للحياة كضرورة الهواء الجوي لانهُ اذا انقطع الانسان عن الهواء بضع دقائق مات كما يموت اذا انقطع عن الطعام بضعة ايام. وهذه الضرورة مبنية على امرين الاول تجديد الانسجة التي يتالف منها الجسد والتي تدثر على الدوام لسبب عملها الحيوي والثاني القيام بالحرارة الحيوانية التي تُنفَق على الدوام لاسباب التبريد بواسطة الاجسام المحيطة بالجسد. واما لذَّة الطعام فامر اضافي وطلبها من متعلقات الحياة المترفهة. ومن الامور المقرَّرة انهُ اذا كانت غاية الطعام القيام بالحياة ندر حدوث المرض من هذا السبب ولكن اذا كانت غايتهُ التمتع باللذة ادَّى الى النهمة والشراهة وصار سببًا قريبًا او بعيدًا لامراض كثيرة نعجز عن ذكرها

ولا يمكن فصل الشراب عن الطعام في هذا الباب لان كل ما يدخل الدم من الطعام انما يدخلهُ سائلاً ولذلك لا يصح تقسيم المواد الغذائية الى جوامد وسوائل الَّا من حيث صفتها الطبيعية قبل تناولها ثم بعد ذلك يستوي النوعان في حالة السيولة والتغذية

يقسم الطعام الى قسمين عظيمين الاول ما كانت فائدتهُ التغذية والثاني ما ينشأ منهُ توليد الحرارة. اما التغذية فعبارة عن تعويض مواد الجسد التي تدثر من الاستعمال وليس في ذلك شيء خارج عن اعمال الطبيعة الاعتيادية . لانهُ كما يعمل الهواء والمطر والبرد والحرارة في الصخور الصلْدة ويفتّتها ويحولها الى التراب الذي

يغطي وجه الارض وكما ينقص ثقل الآلات الميكانيكية وتفنى من الاحتكاك والعمل فكذلك تدثر انسجة الجسد من عملها الدائم لان الحركة تفني العضل والافراز الغدد المفرزة والعقل جوهر الدماغ وهكذا في ما بقي. وفائدة الطعام الاصلية تعويض هذا الانفاق الدائم لان المواد الغذائية التي تدخل الدم من الطعام وتسير معهُ في دورتهِ يتناول منها العظم والعضل والعصب وبقية انسجة الجسد ما يحتاج اليهِ لاجل التعويض المذكور. ويقال لهذا العمل الحيوي التمثيل اي تناول النسيج من الدم ما هو مثل جوهرهِ ليدخل في بنائهِ ويعتاض بهِ عن الدقائق الهالكة منهُ. وهذا العمل غير منقطع في جميع ادوار الحياة اي دور النمو ودور الوقوف ودور الانحطاط غير انهُ في زمن النمو الى الكهولة يزيد الداخل على الخارج وفي زمن الشيخوخة يزيد الخارج على الداخل وفي زمن الكهولة يستويان ولذلك يزيد الجرم مدة الطفولية والشباب ويقف مدة الكهولة وينقص مدة الشيخوخة. واما الاعضاء العاملة في ابراز الدقائق الداثرة فهي الرئتان اللتان تبرزان حواصل التحليل على هيئة ماء وحامض كربونيك والكليتان اللتان تبرزان اليوريا وهو حاصل معظمهُ مكوَّن من دثور العضل واملاحًا وماء والجلد الذي يبرز ماء وكمية صغيرة من مواد حيوانية والقسم السفلي من المعا الذي لهُ ابراز خاص بهِ. ويقال احيانًا لهذين العملين المتقابلين اي التغذية والابراز التركيب والتحليل ويقال للعمل الذي يعدّ الطعام لقضاء وظيفتهِ المعتبرة الهضم. واما وظيفة الطعام الاخرى وهي توليد الحرارة فسياتي الكلام عليها

## الهضم

الهضم عمل يحدث في الطعام بحيث انهُ يصير صالحًا للدخول في المجرى الدموي الدائر في جميع جهات الجسد واقسامهِ لاجل تغذيتها. وليس هو عملاً واحدًا بل هو مركب من اعمال متعددة تبدأ بمضغ الطعام وتجزئتهِ دقائق صغيرة ومزجهِ باللعاب المفرز من غدد الفم ثم الازدراد الذي يرسلهُ الى المعدة ليتغيَّر هناك

تغيُّرًا كليًّا ثم انتقالهِ الى القسم الاول من المعا حيث ينال تغيرًا آخر وينتهي العمل بنقلهِ الى الدورة الدموية. والتفصيل في ذلك هو على ما ياتي:

المضغ يتم بواسطة الاسنان المقسومة الى قواطع وهي المقدمة وطواحن وهي الخلفية المعروفة بالاضراس. فالاولى انما تقطع قسمًا بعد قسم مما يؤكل والثانية تسحق ما يدخل الفم من الطعام الصلب وتقسمهُ الى اجزاء دقيقة. وبينما يتم ذلك يمتزج الطعام بالسوائل المفرزة في باطن الفم او من غدد موضوعة بجواره ومستطرقة اليهِ بواسطة قنوات. ويقال لهذه السوائل اللعاب وفائدتهُ تليين الطعام على ان لهُ ايضًا عملًا هضميًّا في المواد النشائية كالخبز والارزّ. والقاعدة الصحية في المضغ هي ان يتمّ بالتاني لا بالعجلة بحيث يحدث في الطعام ما يجب من التجزئة بواسطة الاسنان والتليين بواسطة اللعاب

بعد العمل الاستعدادي المذكور تُبتَلع كتلة الطعام وتصل الى المعدة حيث يبتدئ الهضم الحقيقي. وكيفية ذلك انهُ عند وصول الطعام الى المعدة يُفرَز من جدارها الباطن سائل خاص يعرف بالعصارة المعدية فيفعل اولًا في ظاهر الكتلة ثم في باطنها فعلًا كيماويًا. وبينما يقوم هذا العمل يندفع الطعام من يسار المعدة الى يمينها وبالعكس مرارًا متوالية بواسطة انقباض طبقتها العضلية لكي يمتزج الطعام بعصارة المعدة امتزاجًا تامًّا. وفي كل هذه المدة تكون فتحة المعدة المؤدية الى المعا التي يقال لها البواب مغلقة ثم كلما تمّ هضم شيء من الطعام انفتحت واجازت لهُ العبور دون الذي لم يُهضَم. وعلى ذلك يحجز الطعام في المعدة زمنًا كافيًا لهضم كل ما يمكن هضمهُ فيها. وتختلف هذه المدة بحسب صحة الشخص ونوع الطعام وعدم وجود الاسباب التي تتعرض لوظيفة المعدة كالحركة العنيفة في المشي والركب واشغال العقل بالامور المكدرة او التي تستوجب حدة التفكر وتهييج الانفعالات النفسانية. ثم لابد من التوقف عن الاكل حالما يشعر بان المعدة نالت الكفاية لانهُ اذا اكرهت على الزيادة تعسَّر عليها الهضم

بعد الهضم المذكور في المعدة يتحول الطعام الى جوهر لين واحد الجنس يقال لهُ الكيموس ثم ينتقل الى الامعاء الدقيقة لينال هناك هضماً ثانياً . ويتم هذا الهضم الثاني بواسطة عمل مفرزات المعا والغدة البنكرياسية والصفراء الآتية من الكبد فيتحول الكيموس الى جوهر جديد يقال لهُ الكيلوس تمتصهُ وتحملهُ اوعية دقيقة يقال لها الاوعية اللبنية لان الكيلوس يكون حينئذٍ بلون اللبن وقوامهِ ثم تذهب بهِ الى قناة تصعد وتصب في وريد كبير بقرب القلب فيختلط بالدم ويصير حينئذٍ دماً يدور في الجسد ويغذيهِ. والتغيير الذي يقع في الطعام من بداءة هضمهِ في المعدة الى وصولهِ الى الدورة الدموية بحيث انهُ يتحوَّل اخيراً الى دم لتغذية الجسد من متعلقات علم الفيسيولوجيا لا يسع المقام ذكرها في هذا المختصر في علم الصحة . واما المواد التي لم يمكن هضمها من النبات واللحم والقشور والبزور وغير ذلك فتندفع الى المعا الغليظ ومنهُ الى الخارج

## انواع الطعام

انواع الطعام الطبيعية هي الطعام الحيواني الذي يشمل اللحوم والبيض واللبن والطعام النباتي الذي يشمل الخبز والنشاء والسكر والخضراوات والفواكه . ويضاف الى ذلك مواد معدنية كالماء والاملاح . ومن المشهور ان اهل البلاد الباردة يكثرون من اكل الطعام الحيواني خلافاً لاهل البلاد الحارة الذين اكثر طعامهم من النوع النباتي. ولا يخفى ما بين ذلك من الفرق في موافقة ماهية الاقليم وطلب الطبيعة ومن غلاء المعيشة في البلاد الباردة بالنسبة الى رخصها في البلاد الحارة. وذهب قوم الى انهُ يجب على الانسان ان يقتصر على الطعام النباتي لسببين الاول انهُ لا يجوز لهُ قتل الحيوانات ليقتات بلحومها والثاني ان الطعام النباتي هو الاوفق لصحتهِ . وهذا القول ضعيف مردود من وجوه كثيرة وعلى الخصوص لانهُ مخالف لما اتفق عليهِ عامة الناس في جميع الاجيال والبلاد وما رأَوهُ من نتائج الخبرة

الطويلة ولانهُ مخالف ايضًا لما توصل اليهِ العلماء في البحث الدقيق في هذا الشان على ان المبادئ التشريحية والفيسيولوجية التي ادَّت بهم الى ذلك من بناء الاسنان والاعضاء الهاضمة في الجنس البشري مما لا يدخل في هذا المختصر . غير اننا نقول في هذا المعرض انهُ يقتضي لجودة هضم الطعام الحيواني من الرياضة الجسدية النشيطة ما يتميَّز بهِ اهل البلاد الباردة ولاسيما الشعب الانكليزي الذي يتميَّز ايضًا بكثرة استعمال اللحوم في طعامهم اليومي. ثم سواء كان الطعام حيوانيًّا او نباتيًّا لابد من النظر الى هذه الامور الثلاثة وهي كونهُ مغذيًا سهل الهضم طعمهُ موافق لمن ياكلهُ

ويقسم الطعام عند عامة الفيسيولوجيين وعلماء الصحة الى الانواع الآتي ذكرها وهي :

اولًا المواد النتروجينية التي تتميَّز بوجود النتروجين فيها كبياض البيض وعضل اللحم وجبن اللبن وكلوتن الحنطة وغيرها . وفائدتها الخصوصية تكوين الانسجة على انها تعين ايضًا في القيام بحرارة الجسد

ثانيًا المواد الدهنية التي معظم تركيبها من الكربون والهيدروجين ولذلك يقال لها احيانًا الاطعمة الهيدروكربونية . وفائدتها الخصوصية توليد الحرارة على انها ضرورية في تكوين الانسجة ايضًا ولاسما الانسجة الدهنية

ثالثًا المواد النشائية والسكرية الشبيهة التركيب بالمواد الدهنية والتي لا تختلف عنها الاَّ من حيث اختلاف مقادير الكربون والهيدروجين والاكسجين. وفائدتها كفائدة المواد الدهنية

رابعًا المواد غير الآلية كالماء والاملاح

خامسًا المواد الاضافية للاطعمة كالمشروبات الروحية والقهوة والشاي والتوابل كالفلفل وغيرهِ. وفائدتها اعانة الهضم وتنقيص سرعة دثور الانسجة وتكثير الحرارة الجسدية اما لسبب تاكسدها او لسبب عملها الخاص في المجموع العصبي

هذه هي المواد الغذائية على الجملة التي يتناولها الانسان في الطعام وسنذكرها

الآن بالتفصيل وعلى الخصوص من حيث فائدتها النسبية في التغذية. هذا وان كثيرًا من الاطعمة يتضمن اكثر من نوع واحد من المواد المذكورة كالخبز الذي يتضمن مادة نتروجينية ومادة نشائية ومواد غير آلية وكذلك البيض واللبن على ما سياتي

## الاصول الغذائية

الاصول الغذائية هي التي يتم من تركيبها بعضها مع بعض ما يتناولهُ الانسان من الطعام. ويندر انها تصلح للتناول اذا كانت منفردة لانها تكون حينئذٍ غير مقبولة للطعم وغير مناسبة لعمل العصارات الهاضمة فيها ولذلك نرى ان الطبيعة قد مزجتها بحيث انها تصير موافقة للطعم ولخدمة الحياة وان الانسان يركب منها اطعمة مختلفة مناسبة للغرض المطلوب منها. وسنذكر الآن ما هو خاص بكلٍ من انواع الاصول الغذائية ليُعرَف من ذلك صفات الاطعمة التي تدخل الاصول المذكورة في تركيبها

١. الاصول الغذائية النتروجينية. تتميز هذه الاصول بوجود النتروجين فيها على انها تتضمن ايضاً كربون وهيدروجين واكسجين وكمية صغيرة من الكبريت والفصفور. وهي على انواع لها اسماء مختلفة بحسب نوع الطعام الذي توجد فيهِ فما كان منها في البيض يقال لهُ الالبومن وما كان في العضل السنتونين وفي خثارة اللبن الكاسين وفي الحنطة الكلوتن وفي الحمص والعدس والفول وغيرها اللكومين. وقد ثبت من التجارب ان الحياة لاتدوم باستعمال نوع واحد فقط منها منفصل عن بقية الاجزاء الممزوج بها في حال الطبيعة. من هذه التجارب ان الدكتور هموند اقتصر على الالبومن الماخوذ من دم الثور فبدأ يمرض في اليوم الرابع بعد ذلك وفي اليوم التاسع اشتد حالهُ فعاد الى الطعام الاعتيادي. ولابد ايضاً من اجتماع انواع مختلفة في الطعام الواجب للحياة كما يشاهد من تركيب اللبن الذي اعدَّتهُ

الطبيعة لغذاء الطفل ونموهِ لانهُ مؤلف من الكاسين اي المادة الجبنية النتروجينية التركيب والزبدة والسكر وهما من التراكيب الهدروكربونية والاملاح والماء. وكذلك بياض البيض ومحهُ اللذان يتضمنان كل ما ذُكِر لاجل تغذية الصوص مع اكسجين الهواء الذي ينفذ من قشرة البيضة الى الباطن. وكذلك الحنطة التي تكوّن معظم طعام بعض الناس فان فيها الكلوتن والنشاء والاملاح

وتتميَّز الاصول النتروجينية عن الاصول الاخرى بانها سريعة الفساد والنتن وذلك لان تراكيبها الكيماوية الطبيعية تتحوَّل الى تراكيب جديدة رائحتها كريهة وعملها في الصحة سامٌّ. واما الكيفيات الموافقة لاحداث الفساد فيها فهي اولاً درجة من الحرارة بين ٣٢° ف و١٠٠° فاذا كانت دون ذلك او فوقهُ امتنع الفساد ولذلك اذا وُضع اللحم في الجليد دام جيدًا ويستعملون الآن هذه الطريقة في ارسال اللحوم الطرية من بلاد الى بلاد اخرى بعيدة كاميركا واوروبا بدون ان يصيبها ضرر. وكذلك قد يقطع اللحم على هيئة شريحات رقيقة تُعلَّق في الشمس اياماً فتجف وتدوم بعد ذلك زمنًا طويلاً خالية من الفساد. واما الخبز فيمتنع عفنهُ بتجفيفهِ في فرن حار فاذا جفَّ جيدًا كالكعك اليابس والبقسماط دام جيدًا شهوراً كثيرة. ثانيًا الرطوبة التي اذا ازيلت على ما سبق منعت الفساد. ومما يزيلها الملح والتوابل فنرى اللحوم المملحة المجففة كالجنبون والقورما والبسطرما المهيئة على هذه الكيفية تؤكل كل مدة الشتاء من غير ان يكون اصابها عطب. ثالثًا يمنع الفساد بواسطة حجز الهواء الجوي عمَّا يراد حفظهُ. وقد اصطلحوا في هذه الازمنة الحديثة على وضع اللحم المطبوخ واللبن والفواكه وغيرها في علب تنك الى ان يحكم امتلاؤُها ثم تُغطَّى وتُلحَم بالقصدير بحيث لا يبقَ شيء من الهواء مع المادة التي في العلبة فتبقى جيدة طرية سنين كثيرة تستعمل عند الحاجة وكانها تهيَّئت من يومها. ويقال على الجملة في الاصول النتروجينية انها سهلة الهضم والتمثيل اي دخولها في انسجة الجسد لانها شبيهة البناء بها فلا تحتاج الى تغيير عظيم قبل قضائها لهذه الوظيفة في التغذية

٢ . الدهون وهي المركبات الهيدروكربونية . يشمل هذا القسم من الاطعمة الغذائية الدهن الاعتيادي والشحم والزيوت على انواعها . وهي جميعها مركبة من حوامض دهنية وكليسرين غير انهُ يوجد فيها ايضاً حوامض طيارة

ويظهر من تركيب الدهون الكيماوي ان لها عملاً عظيماً في توليد الحرارة الحيوانية ولهذا السبب يكثر اهل البلاد الباردة والمنطقة الشمالية من اكلها . وكيفية عملها من هذا القبيل ان الكربون والهدروجين منها يتحدان بالاكسجين فيحدث من الاتحاد المذكور حامض كربونيك وماء وتتولد الحرارة حينئذٍ فيكون هذا العمل شديد المشابهة بما يحدث من اشعال الزيت في السراج من وجه الاتحاد الكيماوي وتوليد الحرارة ولا يختلف عنهُ الاَّ من حيث عدم احداث النور . ومن فوائد الدهن في الجسد ايضاً انهُ موضوع على شكل طبقة سميكة او رقيقة تحت الجلد تقي الاجزاء التي تحتها من الصدمات والضرر ولما كان موصلاً رديًّا للحرارة حافظ على الحرارة الحيوانية الباطنة ومنع اسرافها . وهو موُنة تُخزَن الى زمن الحاجة فاذا انقطع الانسان عن الطعام لسبب المرض او الضرورة اقتات بما في جسدهِ من الدهن وحلَّ بهِ الهزال

الدهون لا تذوب في الماء ولكنها تذوب في الايثر وقليلاً في الكحول . وهي تهضم في المعا الدقيق بواسطة عمل افراز البنكرياس الذي يحوّلها الى مستحلب بحيث انها تتجزأ الى دقائق صغيرة جدًّا ليمكن امتصاصها بواسطة الاوعية اللبنية ونقلها الى الدورة الدموية

٣. الاصول النشائية والسكرية . تركيب هذه الاصول الغذائية من الكربون والهيدروجين والاكسجين ومعظم فائدتها انها تتاكسد وتحدث الحرارة الحيوانية ويتحول بعضها الى الدهن الذي تقدَّم الكلام على فوائدهِ آنفاً

اما النشاء فاكثر وجودهِ في عالم النبات . وهو على هيئة مسحوق ابيض اذا فُحِص بالمكرسكوب شوهد انهُ موَّلف من حبيبات يختلف شكلها بحسب اختلاف

نوع النشاء . ويُستحضَر بسحق المادة التي يوجد فيها كالقمح مثلاً ثم بغسلها بالماء فيذوب فيهِ الكلوتن وغيرهُ واما النشاء الذي لا يذوب في الماء البارد فيرسب ويجتمع . وسبب عدم ذوبانهِ ان حبيباتهِ محاطة بغلاف غشائي لا يفعل فيهِ الماء البارد خلافاً للحار الذي يشق الغلاف فتخرج المادة النشائية من باطنهِ وتذوب في الماء كما يشاهد في طبخهِ وتحضيرهِ للطعام . وعمل اللعاب فيهِ انهُ يشقّ اغلفتهُ ويحولهُ الى سكر وكذلك عمل المفرزات المعوية فيهِ فاذا لم يحدث فيهِ هذا التغيير لم يمكن امتصاصهُ ودخولهُ الدم . ويكشف النشاء بواسطة اللون الازرق او الارجواني الذي يظهر من اضافة اليود والماء اليهِ

ومن انواع النشاء الاروروت الذي يُستحضَر من جذر نبات ويباع على شكل مسحوق ابيض نقي اذا فُرِك بين الاصابع يُسمَع لهُ صوت فرقعي . وهو مفيد جداً في طعام المرضى والاطفال خالٍ من الحرافة مغذٍ ولا سيما اذا غلي مع الحليب ويستعمل في الحميات والتهاب المعدة والامعاء . وكيفية تحضيرهِ ان يمزج منهُ ملعقة كبيرة مع فنجان ماء ثم يضاف اليهِ شيئاً فشيئاً نحو ١٥٠ درهم ماء غالٍ او حليب غالٍ مع تحريك المزيج الى ان يتم العمل ويكون الحاصل هلامي القوام ابيض ليّناً ويضاف لهُ اذا اريد سكر مدة تحضيرهِ . ولسبب غلاء ثمنهِ كثيراً ما يُغَش ولا سبيل الى معرفة ذلك الاَّ بفحصهِ بالمكرسكوب ومشاهدة شكل الحبيبات الخاصة بهِ

ومنها التابيوكا الذي يستحضر من جذور نوع آخر من النبات ويباع على شكل حبيبات بيضاء غير منتظمة الشكل جرمها من $\frac{1}{٢٤}$ من القيراط الى $\frac{1}{٤}$ . يذوب قليلاً في الماء ويُحضَّر بتحريك ملعقة كبيرة منهُ في ١٥٠ درهم ماء سخن ثم يترك ليستنقع فيهِ نحو نصف ساعة ثم يغلى نحو ١٠ او ١٥ دقيقة . وقد يبدل الماء بالحليب وقد يضاف اليهِ من السكر او النبيذ او التوابل كالقرفة . واذا استحضر على الكيفية المذكورة كان اشد قواماً من مغلي الاروروت وربما كان طعمهُ اجود لبعض المرضى وهو يقوم مقامهُ في الفائدة . ويندر غشهُ فاذا مُزِج بشيءٍ آخر عُرِف ذلك

بالمكرسكوب

والساكو يستحضر من لب شجر من الفصيلة النخلية. وهو على شكل حبيبات مستطيلة طرفها الواحد مستدير والاخر مربع غالبًا. لا يذوب في الماء البارد الاَّ قليلاً جدًّا ولا يذوب في الماء الحار الاَّ بعد الغلي الطويل. اذا طبخ جيدًا كان طعامًا موافقًا جدًّا للمرضى وطريقة ذلك ان يُغلى منهُ ملعقة كبيرة في ١٥٠ درهم ماء او حليب نحو ١٥ او ٢٠ دقيقة ويُحرّك كل هذه المدة لئلا يحترق ثم يُصفَّى لكي ينفصل عنهُ ما لم يذب ويضاف اليهِ من التوابل كجوز الطيب والسكر والنبيذ على ما يشتهى

ونشاء الذرة مغذٍّ لطيف يُطبخ كالاروروت ويقوم مقامهُ. وهو كثير الوجود رخيص الثمن ولهذا السبب لا يُغَش

ونشاء البطاطا اقل انواع النشاء جودةً وكثيرًا ما تُغَشّ بهِ. ولا سبيل الى معرفة ذلك الاَّ بالمكرسكوب الذي يميّز اشكال حبيبات النشاء بعضها عن البعض الآخر

واما السكر فاخصّ انواعهِ سكر القصب وسكر العنب. وهو لا يختلف في التركيب عن النشاء الاَّ من حيث عدد مقادير الهيدروجين والاكسجين. (سمة النشاء ك ١٢ هـ ١٠ ا ١٠ وسمة السكر ك ١٢ هـ ١٢ ا ١٢)

يستحضر سكر القصب من النبات المعروف الذي ينمو في جميع البلاد الحارة ويستحضر ايضًا في فرنسا وجرمانيا من جذر الشمندور وفي اميركا من عصارة شجر عندهم. وكيفية ذلك انهُ يُعصَر القصب ويبخَّر ماؤُهُ الى ان يتبلور السكر ويكون لونهُ حينئذٍ اسمر ثم يكرَّر ويُنقَّى باضافة مواد مختلفة اليهِ الى ان يبيضّ. واما سكر العنب فلا يتبلور وهو موجود في الفواكه وفي البول السكري وحلاوتهُ اقل من نصف حلاوة السكر القصبي

لا يستعمل السكر وحدهُ طعامًا ولكنهُ يدخل في تركيب اطعمة كثيرة. وليس في استعمالهِ شيء من الضرر بل هو مفيد ولا تختلف فائدتهُ عن فائدة النشاء الذي

سبق القول انهُ لابد من تحويلهِ الى سكر قبل امتصاصهِ ودخولهِ الدم. ومن المشهور ان الزنج في اميركا الذين يزرعون قصبهُ يمصّونهُ متى نضج فيسمنون منهُ سمنًا ظاهرًا. غير انهُ في بعض امراض المعدة لايجوز اكلهُ لانهُ قد يختمر ويتحول الى حامض كربونيك والكحول وقيل انهُ يتحول في الامعاء الى حامض لبنيك ولاسيما في الاطفال من عمل المادة الجبنية التي يتضمنها الحليب ولذلك كان الاكثار منهُ فيهم مضرًّا. واما قول العامة انهُ مضر للاسنان فغير صحيح. ومن فوائد السكر ما عدا حلاوتهُ ولذة الطعم التي يكسبها لبعض الماكولات والمشروبات انهُ مضاد للفساد لانهُ اذا طُبخ مع الفواكه دامت سنين كثيرة طيبة المأكل

ويُغش السكر احيانًا بالنشاء والطباشير وكبريتات الكلس والرمل ولما كان جميعها لايذوب في الماء امكن تمييزها في الحال بواسطة ذوبان السكر دونها ويمكن تمييزها ايضًا بواسطة المكرسكوب. واذا غُشَّ سكر القصب بسكر العنب الذي حلاوتهُ اقل جدًّا فيعرف ذلك بطريقة طرومر وهي ان يُضاف الى محلول السكر بعض نقط من محلول كبريتات النحاس وكمية من سيال البوتاسا الكاوي ثم يغلى المجموع في انبوب الكشف فان صار لون المحلول اخضر زيتونيًّا كان السكر من النوع القصبي وان صار برتقاليًّا كان من سكر العنب

٤. الاصول غير الآلية. من هذا القسم الاملاح المعدنية التي تدخل في تكوين الاطعمة الاعتيادية والتي ضرورتها لقيام الحياة كضرورة الاصول الآلية لان العظام والعضل والاحشاء والجلد تتضمن هذه الاملاح فلا بد من تجديدها. غير انهُ لايمكن قيام الحياة بواسطتها فقط لانهُ شوهد ان في ايام القحط الشديد ياكل الناس بعض انواع التراب وهو لايمنع الموت من الجوع. ومن العادات الردية ان بعض الاولاد والنساء ياكلون التراب وهو دليل على علة في الاحشاء الهضمية فيصفرّ لونهم وتضعف عضلاتهم وتجفّ جلودهم وتكبر بطونهم وتبله عقولهم. فاذا اتفق قيام الحياة بشيءٍ من ذلك كان السبب وجود مواد آلية ممتزجة بالتراب

الذي يؤكل

الملح اخص المواد المعدنية التي توجد في الاطعمة في حالتها الطبيعية والانسان يطلبهُ بالسليقة ويضيفهُ الى اكثر المآكل. وفائدتهُ ليس من حيث احتياج الانسجة اليهِ فقط بل لسبب انهُ المصدر الذي ينشأ منهُ الحامض الهيدروكلوريك ولا يخفى ان هذا الحامض قسم من عصارة المعدة ولهُ دخل عظيم في الهضم. وقد ظهر من التجارب في الحيوانات والبشر ان الانقطاع عن الملح في غاية ما يكون من الضرر وربما ادَّى اخيرًا الى الموت. ومن فوائد الملح انهُ مضاد للفساد وانهُ اذا اضيف الى اللحوم منع فسادها زمنًا والظاهر ان السبب لذلك هو شراهة الملح للماء فاذا سلبهُ من اللحم ابطل شرطًا جوهريًّا من شروط الفساد . قيل انهُ يسلب منها الالبومن ايضًا ولذلك كانت اللحوم المملحة تمليحًا شديدًا تحفظ زمنًا طويلًا قليلة التغذية بالنسبة الى اللحوم الطرية وربما كان هذا هو سبب الاسقربوط والامراض الضعفية من الاقتصار على استعمالها

ومن الاملاح الضرورية للصحة فصفات الكلس وكربوناتهُ لانهُ يتكوَّن منهما معظم ثقل العظام وبعض اجزاء الانسجة . فاذا حُجِزا عن الاولاد كانا من اسباب المرض المعروف بالكساح وهو ليونة والتواء في العظام مصحوب بضعف عام وهزال وقصر وتشويه في القامة . وهذان الملحان موجودان بكثرة في انواع الحبوب والخضراوات واللحوم غير انهُ في بعض ازمنة الحياة كزمن الحمل في النساء والتسنين في الاطفال ربما اقتضى الامر الى استعمال فصفات الكلس على سبيل الدواء

ومنها الحديد الموجود في بعض الانسجة ولا سيما في الدم بحيث انهُ اذا نقصت كميتهُ كان سببًا للضعف وصفرة اللون وتزول هذه الاعراض عند دخولهِ الدم على سبيل الدواء. وهو موجود في اكثر انواع الاطعمة الحيوانية والنباتية

ومنها الكبريت والفصفور فان الاول موجود في اكثر الانسجة ويبرز مع البول ولا سيما بعد المجهود العضلي . والثاني موجود في الدماغ والعظام ويبرز

بكثرة في البول اليومي. وقلّما يخلو طعام منها

والماء اخصّ المواد التي يُبنى منها الجسد لان ثلثي ثقل الجسد ماء. وقد سبق الكلام على متعلقاتهِ الصحية في فصل المياه وسنعود اليهِ مرةً اخرى في القول على الشراب

٥ . المواد الاضافية للطعام. يراد بهذه المواد جواهر معتبرة لا من حيث كونها غذائية ولكن من حيث اصلاحها للطعام او اعانتها للهضم او توليد القوة العصبية والطبيعية. ومن انواعها التوابل والمشروبات الروحية والشاي والقهوة

اما التوابل كالفلفل والخردل والحوامض والخل فيُقصَد بها تطييب طعم المآكل على ان لها فوائد صحية ظاهرة ايضًا. لانهُ من المحقق انها تزيد افراز اللعاب وعصارة المعدة بواسطة تنبيهها للعمل الغذّي وعلى ذلك تزيد العمل الهضمي. غير ان الاكثار منها مضرّ لشدة التنبيه الذي تحدثهُ والضعف الذي يعقب التنبيه المذكور فلا بد اذًا من تجنب الافراط في استعمالها وملازمة الاعتدال فيها فانهُ نافع خالٍ من الضرر. وكذلك يقال في اكل البصل والثوم والفجل

المشروبات الروحية. قد وقع جدال شديد في الازمنة الحديثة على كون هذه المشروبات مفيدة او مضرة. فقال جماعة انهُ لا شيء فيها من القوة للجسد او من دفع المرض والفائدة فيهِ او من دفع مضار البرد والحرّ وانهُ قد تحقق من التجارب ان الجيوش تحتمل مشاق الحروب بدونها وان استعمالها يؤدي الى الجرائم. وانهُ بناء على ذلك يجب اجتنابها على الاطلاق الاَّ في ما ندر من الاحوال المرضية. وخالفهم آخرون وقالوا ان جميع مضارّ المشروبات الروحية ناشئة من الافراط وانهُ اذا استعملت بالاعتدال لا يشاهد لها ضرر بل فائدة في تحسين الصحة وزيادة القوة وتنبيه العقل وانهُ لا باس من تعودها على الكيفية المذكورة . وبنى الفريقان قولهما على قضايا فيسيولوجية ومشاهدات كثيرة في الصحة والمرض لا محل لذكرها هنا ولاسيما لانها ادّت الى نتائج متضادة بين علماء من الرتبة الاولى . واذا

رفعنا المسئلة الى حكم عامة البشر حسب ما يمكن التوصل اليهِ من الاختبار الطويل وجدنا اختلافًا بين حكم اهل البلاد الشمالية وحكم اهل البلاد الحارة فاننا كلما قطعنا الخطوط الطويلة من الارض نحو الشمال رأينا عادة الشرب والسكر تشتد بين الناس وكذلك المدافعة عنها وبالعكس اذا قطعناها من الشمال الى الجنوب حتى اننا لانرى والحمد لله من هذه العادة الاَّ القليل في البلاد المعتدلة والحارة ولا نرى الدفاع عنها الاَّ ضعيفًا محصورًا بين المولعين بالشرب

وربما كان الصواب بين القولين وهو ان ليس لهُ فائدة في اصحاب الاجسام الصحيحة وانهُ مفيد في بعض الامراض والضعف الذي يعقب الامراض المنهكة وضعف الشيوخ وانهُ مضر في اوائل العمر قبل ظهور العجز وان الافراط منهُ مهلك بلا خلاف وان الاعتدال منهُ في مدة الشباب غير لازم وكثيرًا ما يوُدي الى قبائح السكر والخراب الذي يجلبهُ لامحالة على الذين يقعون في عادتهِ وان الاسلم للانسان اجتنابهُ الاَّ اذا دعت اليهِ الضرورة واشار بهِ الطبيب. واما منافعهُ في الامراض فمن الامور المقررة الثابتة عند الاطباء الذين يعدُّونهُ من اجود المقويات والمنبهات التي لا يقوم مقامها شيء في بعض العلل كالحميات الخبيثة الضعفية

ومن الامور التي ينبغي لها التامل بهذا الشان ان اكثر شعوب الارض قد اصطلحوا على بعض المشروبات المسكرة فرأى البعض في ذلك دليلاً على طلب الطبيعة لها وعلى عدم الضرر منها للصحة. ويُرَد على ذلك بان هذا الطلب اكتسابي لاطبيعي اصلي لان الذي لا يغصب نفسهُ عليهِ في اول الامر قبل تربية العادة يأباهُ ويكرههُ ويوُذى منهُ . فغاية ما يقال في هذا الامر ان الانسان يطلب بالطبع المنبهات فلم يرضَ بالطبيعي السليم بل اركن الى القوي منها وافرط فيهِ الى ان شهد الجميع بضررهِ وحرَّمتهُ بعض الاديان. وقد ثبت ان المرتكب عادة الشرب ينال القصاص لامحالة ولو تأخر فان كان ذنبهُ يسيرًا كان عقابهُ كذلك وان كان كثيرًا فشرور السكر تكتنفهُ بلا شفقة

انواع المشروبات الروحية كثيرة غير ان المادة الفاعلة فيها جميعها واحدة وهي الكحول ولا يختلف بعضها عن بعض الاَّ من وجهين الاول الكمية النسبية التي تتضمنهُ من المادة المذكورة مع الماء والثاني بعض انواع الايثير المحلولة فيها التي تكسبها طعمًا خاصًا وتكيف عملها في الشارب. وسنذكر الآن اخص هذه الانواع وهي البيرا والخمور والارواح

اما البيرا فشراب الكحولي خفيف مصطنع من الشعير وغيرهِ من الحبوب المختمرة مع اضافة نبات الدينار اليها. وهي على انواع تختلف كمية الكحول فيها من ٤ الى ٨ في المئة . والمشهور انها تنبه شهوة الطعام وتقوي الهضم وتزيد سمن الذين يستعملونها بالاعتدال

والخمور تختلف انواعها في الطعم والقوة. فالخمور القوية كالشري والبورت والمديرا والمرسالا تتضمن من ١٥ الى ٢٥ في المئة من الكحول والخفيفة كالبردو الفرنساوي تتضمن من ٧ الى ١٥ في المئة. وفيها جميعها من الملح الطرطير وانواع من الايثير يتوقف طعم الخمر ورائحتهُ عليها. واما خمور جبل لبنان فجميعها من النوع القوي وهي خالية من اشياء كثيرة مضافة الى خمور اوروبا فهي نقية لانها تصطنع من عصير الكرم الصافي ولكنها قوية تسبب ثقلاً في الراس واحيانًا صداعًا وسكرًا. وذهب بعض العلماء الى ان استعمال الخمر بالاعتدال مع الطعام مفيد للصحة ويأول الى طول العمر وقد تقدم القول في ما يخالف ذلك

والارواح كالعرق والكونياك والجن والهويسكي تستقطر من الزبيب والخمر ومختمر الحبوب كالشعير وغيرهِ. وهي جميعها قوية يتجاوز بعضها ٥٠ في المئة من الكحول فلا يجوز استعمالها الاَّ عند ضرورة الاعياء والضعف والمرض . وكثيرًا ما تودي الى امراض الكبد وعلى الخصوص في البلاد الحارة كمصر والهند. ولا يصطنع منها في سورية الاَّ العرق الذي يعرف الجميع شانهُ واضرارهُ. قيل انهُ يتضمن نحو ٣٢ في المئة من الكحول على انهُ مختلف القوة بحسب كيفية تحضيرهِ

وقال العلامة باركس ان خلاصة ما نعلمهُ من الخبرة من حيث استعمال المشروبات الكحولية في ما يتعلق بالصحة ان البيرا والخمور الضعيفة اذا شربها الانسان بالاعتدال لاتسبب المرض او الميل اليهِ او القصر في الحياة بل ربما زادت شهوة الطعام وحسّنت التغذية في بعض الناس. ولكننا نعلم من الخبرة ايضًا ان الانسان قد يتمتع باجود الصحة ونشاط الجسد والعقل وطول العمر بدونها كما يشاهد في بعض الامم الشرقية الذين ليس الشرب من عوائدهم او هو محرَّم عليهم. واما المشروبات الروحية فقد ثبت من الخبرة انها مضرة غالبًا ولو افادت في شذوذ الاحوال وبعض الامراض. وقال ومن المحقق ايضًا ان هذه المشروبات لاتمنع مضارّ شديد البرد والحرّ والمشاقّ التي تتعرض لها الجيوش في الحروب واسباب الامراض كالملاريا والهواء الاصفر ولا تؤول الى دقة نظام العساكر ونشاطهم وثباتهم

القهوة والشاي والشكولاتا. المادة الفاعلة في هذه الانواع الثلاثة واحدة ولو اختلفت في الاسم (كافين وثايين وثيوبرومين) على ان لكلٍ من هذه المشروبات صفات خاصة بها

اما القهوة فمشروب معروف يستحضر من البُنّ. فائدتهُ عظيمة في تنبيه المجموع العصبي فاذا اكثر منهُ سبب الرعشة. وهو يزيد قوة النبض وسرعتهُ ويزيل حاسة التعب من الرياضة ويفيد سوية في البرد والحرّ. وقد اطنب الجميع في مدحهِ في تنبيه القوة العاقلة وازالة التعب بعد المجهود العقلي والعضلي بحيث ان الانسان يستطيع ان يجهد عقلهُ بعد تناولهِ على درجة لايستطيعها بدونهِ. ومدحوهُ جدًا في الصباح للعساكر ومدة اتعاب السفر وقال هموند كثيرًا ما راقبت العساكر يدخلون خيامهم بعد التعب الشديد وعلامات الكدر على وجوههم ثم اذا تناولوا القهوة زال كل ذلك وعادوا الى صفاهم الاعتيادي. غير انهُ من المعلوم ان الاكثار منهُ يسبب الارق في الليل وربما زاد كمية البول. كثيرًا ما يُغَشّ البن المسحوق في

اوروبا بمواد اخرى وعلى الخصوص بالشكوري ويعرف ذلك بالمكرسكوب

والشاي ورق نبات يزرع في الصين ويجفف وينقع في الماء الغالي فيصير منهُ مشروب مفيد . المادة الفاعلة فيهِ الثايين المركبة مع الحامض التنّيك وهي تختلف في الكمية بحسب نوع الشاي. واما عملها في الجسد فقلّما يختلف عن عمل القهوة على ماسبق. وكثيرًا ما يُغَش ورقهُ بورق نباتات مختلفة فيتميَّز عنها بتسنن حافتهِ وسير اوردتهِ بعد نقعهِ بالماء وبسطهِ على زجاجة ليفحص بالمكرسكوب. وهو نوعان اخضر واسود الاخضر منها اقوى من الاسود . من شروط اتقان عمل الشاي ان يكون جنسهُ جيدًا والماء غاليًا خاليًا من الكلس والحديد ما امكن

والشكولاتا ويقال لها الكوكوا ايضًا مستحضر من ثمر شجر بهذا الاسم على هيئة اقراص تؤكل او تحلّ في الماء الحار. ومادتها الفاعلة يقال لها ثيوبرومين ولا تختلف عن المادة الفاعلة في القهوة والشاي . غير انهُ لما كانت الشكولاتا تتضمن مواد دهنية والبومنية زيادةً على الثيوبرومين فهي غذاء معتبر مفيد في الضعف وعند التعب وقال بعضهم ان المادة الغذائية فيها تعادل ما في اللبن. ولذلك يستعملها السياح ويقتاتون بها اياما اذا انقطعوا عن الاراضي المسكونة. ويستحضر منها اكسير مفيد في الامراض المنهكة يصفهُ الاطباء

التبغ. ليس التبغ من انواع الطعام او الشراب ولكنهُ من ملحقاتها فيجوز ذكرهُ في هذا المحل. التبغ ورق نبات معروف يُجَفَّف ويستعمل تدخينًا وسعوطًا ومضغًا. واختلف القوم على جواز استعمالهِ وفائدتهِ فقال بعضهم هي عادة ردية قذرة ليس فيها شيء من النفع فيجب اجتنابها والاقلاع عنها وقال آخرون ان في استعمالها بالاعتدال لذة وفائدة بلا ضرر فلا يصح تحريمها. وقد ظهر من الخبرة وبحث المحققين ان التبغ مسكن للبال منبه للعقل معين على التامل ويسلي الانسان عن هموم الحياة وانشغال الخاطر ولذلك نرى هذه العادة غالبة تقرب ان تكون عامة بين جميع الامم والقبائل غير ان الجميع قد اتفقوا بلا خلاف ان الافراط فيهِ من الامور التي

لاريب في ضررها وان مضغهُ موذٍ وانهُ كثيرًا ما يوَدي الى الرعشة وضعف البصر وسوء الهضم . ويشترط في استعمالهِ ما عدا الاعتدال التام ان يتجنب عند فراغ المعدة من الطعام لانهُ يكون عملهُ حينئذٍ قويًا في المجموع العصبي وينزع شهوة الطعام ويتعرض لوظيفة الهضم خلافًا للتدخين بعد الطعام فانهُ يزيد افراز اللعاب وما يزيد هذا الافراز يزيد افراز عصارة المعدة فيأول ذلك الى جودة الهضم . قد رأيت من المشاهدة الطويلة ان القليل من الناس لا يبالغون في التدخين ولاسيما مدة اوائل الشباب فلا يضرّ ضررًا ظاهرًا الاَّ بعضهم على انهُ من المحقق ان الاذى لا يظهر احيانًا الاَّ بعد سنين كثيرة وعلى الخصوص عند بلوغ الشيخوخة فنرى الانسان يهرم قبل زمنهِ العادي ومن اسباب ذلك الافراط من هذا القبيل . ولا ارى ريبًا في صحة القول ان من يريد شيخوخة خالية من مشاق الهرم العاجل يجب عليهِ اعتدال العيشة في كل الامور

## الاطعمة الحيوانية المركبة

الطعام الحيواني موَلف من مادة نتروجينية مركبة مع املاح ودهن ولذلك يكون حاويًا جميع الاصول الجوهرية لتكوين الانسجة والقيام بالحرارة الحيوانية وموافقًا لحياة الانسان وصحتهِ في كل مكان . وقد تقدَّم القول ان معظم ما يتتات بهِ اهل البلاد الباردة من هذا النوع واما في البلاد المجاورة للقطبين فلا ياكلون طعامًا نباتيًا على الاطلاق بل يعيشون على اللحوم والدهون فقط . ولما كان الحليب هو الطعام الاول الذي يقتات بهِ صغار البشر والحيوانات ذوات الثدي وجب تقديمهُ على بقية الاطعمة الحيوانية

## الحليب

الحليب مركب من الماء ومواد نتروجينية ودهنية وسكرية واملاح وهي كل ما

يحتاج اليهِ الجسد من الاصول الغذائية ولذلك نرى ان الطبيعة جعلتهُ طعام الطفل وصغار الحيوانات الثديية فتنمو الى الزمن الذي تستطيع ان تتناول فيهِ الاطعمة الاعتيادية. غير انهُ اذا بلغ الانسان اشدهُ من البناء لم يكن لهُ كفاية من الغذاء في اللبن لا من حيث الصلاحية بل من حيث الكمية وكثيرًا ايضًا ما لا تهضم معدة البالغ اللبن كما تهضمهُ معدة الطفل على ان بعض القبائل البادية معظم معيشتهم منهُ

اذا تُرِك اللبن ساكنًا بضع ساعات طفت على سطحهِ طبقة من السمن اذا امتحنت بالمكرسكرب شوهد انها مؤَلفة من كريات دهنية تجتمع في الزبدة التي تخرج من الحليب عند خضّهِ. واذا ترك يسكن مدة اطول من ذلك انفصل الى قسمين احدهما مصل والآخر مادة جامدة نتروجينية هي المادة التي يُعمَل منها الجبن. واما المصل فيتضمن السكر ومعظم الاملاح . وتختلف الكمية النسبية بهذه المواد بحسب نوع الحيوان. وهاك جدول ما يتضمنهُ لبن البقر:

| | |
|---|---|
| ما — — — — | ٧٧٧٫٣٦ |
| مادة جبنية — | ٧٨٫٥٩ |
| زبدة — — — | ٧٣٫٨٠ |
| سكر — — — | ٤٩٫٦٣ |
| املاح — — — | ١٠٫٧٢ |
| | ٩٩٠٫٠٠ |

واما لبن البشر فيتضمن اقل ممَّا سبق من الزبدة والسكر والجبن كما يظهر من الجدول التابع:

| | |
|---|---|
| ماء — — — — | ٨٨٧٫٣٠ |
| مادة جبنية — — — | ٣٨٫٣٧ |
| زبدة — — — — | ٣٨٫٦٧ |
| سكر — — — — | ٤٤٫٣٠ |

املاح — — — ١٬٥٦
١٠٠٬٠٠

ثقل لبن البقر النوعي يختلف بين ١٠٢٠ و١٠٣٢ وكثيرًا ما يُغش بالماء فيخف ثقلهُ النوعي ويُعلَم ذلك بالميزان المائي الذي هو انبوب في احد طرفيهِ انتفاخ موضوع فيهِ شيء من الزئبق وعلى الانبوب اعداد فاذا وُضع في الماء المستقطر كانت مساحة الماء على مساواة الصفر واذا وُضع في سوائل مختلفة الثقل النوعي دلّت عليهِ الاعداد المذكورة. وقد يُغَش بالماء ولكي لا يظهر الغش باختلاف الثقل النوعي يضيفون ما يخفي ذلك من الملح او النشاء او الطباشير. واذا غُشّ بالماء فقط كالمعهود في هذه البلاد فيستدل على الكمية المضافة من الجدول التابع :

| | | | | | | | الثقل النوعي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٩ | لبن مع | ١ | ماء | — | — | — | ١٠٢٧ |
| ٨٬ | " " | ١٬ | " | — | — | — | ١٠٢٥ |
| ٨ | " " | ٢ | " | — | — | — | ١٠٢٤ |
| ٧ | " " | ٣ | " | — | — | — | ١٠٢١ |
| ٦ | " " | ٤ | " | — | — | — | ١٠١٨ |
| ٥ | " " | ٥ | " | — | — | — | ١٠١٥ |

اذا كان اللبن رديًا عليهِ طبقة زرقاء او مستخرجًا من حيوان مريض احدث تهيجًا معديًا اواسهالًا او قلاعًا في الاطفال

واما الجبن فكثير المادة الغذائية في جرم صغير طيب الطعم سهل الهضم اذا كان حديثًا نُعرَف جودتهُ من طعمهِ

## البيض

البيض مركب من ثلاثة انواع من الاصول الغذائية وهي مادة نتروجينية

البومن (وهو الزلال الابيض) ودهن واملاح (الح). وهو على غاية ما يكون من الجودة في التغذية وتوليد الحرارة ولاسيما لان هذه الاصول مضمنة في جرم صغير فيكون ذلك موافقاً للضعفاء الذين لا يستطيعون ان ياكلوا كمية كبيرة من الطعام. وهو غالباً سهل الهضم اذا لم يجمد بالكلية بل كان مسلوقاً نصف سلق وهو المعروف عند العامة بالبيض البرشت. اذا مُزِج المح النيّ بالحليب والسكر والكنياك صار طعاماً مغذياً منبهاً في الحميات الضعفية والنقاهة البطيئة. آفة البيض قدم عهده ويعرف ذلك من احالتهِ بين العين والنور فان كان شفافاً في المركز كان حديثاً وان كان كذلك عند الطرف كان قديماً. ويعرف ايضاً من تذويب ثمانية دراهم ملح في ثمانين درهماً في الماء فان كان البيض حديثاً غطس فيهِ وان كان قديماً طاف على وجههِ وان كان رديّاً جداً طاف على الماء الصرف

## اللحوم

فائدة اللحوم في الطعام انها تتضمن كمية كبيرة من المادة النتروجينية مركبة مع دهن واملاح وانها سهلة الطبخ والهضم. والظاهر ان الطبيعة تمثلها لنفسها وتغتذي بها بنوع اسهل مما تغتذي من الاطعمة النباتية ومن المحقق ان تجديد الانسجة في الحيوانات التي تاكل اللحوم اسرع جداً مما يكون في التي تاكل النبات. غير انهُ لا يعلم هل في اكل اللحوم بكثرة زيادة لقوة الجسد والعقل وفضل على بقية الاطعمة النتروجينية. والنقص الوحيد في اللحم عدم وجود النشاء فيهِ. انواع الحيوانات التي تؤكل لحومها هي ذوات الثدي والطيور والاسماك والزحافة والمفصلية والصدفية

ذوات الثدي. لحم الغنم والبقر سهل الهضم ولاسيما اذا كان الحيوان حديث السن الاَّ العجل الذي لحمهُ بطيء الهضم واما الماعز فلا يظهر انهُ عسر الهضم للذين يتعوَّدونهُ. وفي الغالب لحوم الحيوانات البريَّة اطرى من الداجنة لسبب كثرة رياضتها العضلية وتجديد لحومها. لحم انثى الحيوانات اطرى من الذكور الاَّ اذا

كانت مخصية فان ذلك يزيدها ليونةً وجودةً في الطعم. واما لحم الخنزير الداجن فعسر الهضم ومضرّ في البلاد الحارة خلافًا للبرّي الذي هو لذيذ الطعم وقليل الضرر ولا يخفى تحريمهُ في الشريعة الموسوية والاسلامية وصوابية ذلك في هذه البلاد

ويشترط في اكل لحوم الحيوانات ان لا تكون قديمة السن وعلى الخصوص ان تكون صحيحة خالية من المرض فيجب كشفها قبل ذبحها باربع وعشرين ساعة . فان كانت صحيحة كانت حركتها نشيطة وعيونها لامعة وغشاء الانف المخاطي احمر رطبًا والتنفس منتظمًا سهلاً والهواء المزفور بلا رائحة والدورة الدموية هادية والابرازات طبيعية. وان كان الحيوان مريضًا كان صوفهُ خشنًا واقفًا والانف جافًا اومزبدًا والعين ثقيلة واللسان بارزًا من الفم والتنفس صعبًا والحركة بطيئة وربما كانت الامعاء منسهلة . فيجب على الذين يناط بهم هذا الامر من الحكم المدني غاية الاعتناء بذلك لانهُ من المحقق ان اللحوم المريضة كثيرًا ما تسبب المرض في البشر ولذلك قد جعل اليهود فحص الحيوان بعد الذبح والحكم على سلامتهِ من شعائر الدين ولا ريب انهم قد اصابوا في ذلك. فينبغي حينئذٍ ان يُنظر الى لون العضل والى خلو الرئتين والكبد من الديدان والخراجات الصديدية . واما الخنزير فان أُكِل فلا يجوز اكلهُ الاَّ بعد فحص العضل بالمكرسكوب حذرًا من وجود التريخينا اللولبية فيهِ. وممَّا يشاهد احيانًا في لحوم بعض الحيوانات اجنة انواع من التينيا وهي ديدان بيضاء تعيش في امعاء الانسان

ولا يتم هضم اللحوم على ما ينبغي الاَّ اذا تجزَّأَت اجزاءً صغيرة بحيث تتمكن عصارات المعدة والامعاء من العمل فيها. فان الكيماوي اذا اراد ان يحلّ مادة سحقها اولاً لكي تتسع مساحة السطح الذي يعمل فيهِ الجوهر الذي يحلهُ فان لم يفعل ذلك اقتضي للحل زمن اطول. فهكذا عمل الاسنان في تجزئة الطعام وتسهيل الهضم حتى انهُ اذا لم يُمضَغ مضغًا جيدًا أُبتلِع على شكل قطع كبيرة وطالت مدة هضمهِ

فيصير ذلك سبباً لسوء الهضم وضعف المعدة وربما خرج بعضهُ كما هو وخسر الجسد ما يغتذي بهِ

ومن الشروط التي تتعلق بهضم اللحوم كيفية طبخها . وافضلها ما يعرف بالروستو عند الاوروبيين فانها تزيد لذة الطعم وتسهل الهضم وكذلك الشيّ وفي كليهما لا يجوز تطويل مدة الطبخ لئلاَّ يجفّ اللحم ويتصلَّب . واما السلق فان قُصِد بهِ اكل اللحم وجب وضعهُ في الماء بعد غليانهِ لا قبلهُ لان ذلك يجمّد الالبومن في الطبقة الظاهرة ويحجز المواد الغذائية في الباطن ثم بعد خمس دقائق تخفف النار دون درجة الغليان . واذا قصد بهِ لا اللحم بل المرق المغذي كما في الشوربا فيوضع في ماء بارد مقطَّعاً ثم تُزاد الحرارة تدريجاً الى درجة الغليان ويدام ذلك مدة طويلة فتخرج المواد الغذائية من اللحم الى الماء ويصير المرق لذيذاً شديد الغذاء واما اللحم فيصير هشاً عديم الفائدة عسر الهضم . واما القلي فكثيراً ما يجفّف اللحم ويعسّر الهضم فلا يجوز استعمالهُ الاَّ اذا سلق بعد ذلك او طبخ كما في اليخنة فيصير لذيذاً مفيداً . ومن انواع طبخهِ الجيدة وضعهُ في الفرن متبّلاً على طرق مختلفة . والقاعدة العامة في كل هذه الانواع ان يطبخ اللحم ببطوء على نار خفيفة فكثيراً ما تُعطَّل لذة الطعم وفائدة الغذاء من مخالفة هذا الضابط الجوهري

الطيور . كالدجاج والحمام والديك الهندي والاوزّ وطيور الصيد البرّية . وهي جميعها مغذية لا تختلف اختلافاً كلياً عن لحوم ذوات الثدي من هذه الحيثية او من حيثية نوع طبخها

الزحافة . لا يؤكل في هذه البلاد من الحيوانات الزحافة الاَّ السلاحف والضفادع . والذين ياكلونها يقولون انها لذيذة ولكنها عادة مكتسبة غير مالوفة الاَّ عند البعض القليل من الناس . واما الحكم فيها من حيث الصحة فلا يظهر انها مضرة او ان لحومها عسرة الهضم وعلى الخصوص ارجل الضفادع التي يمدحها البعض للضعفاء

الاسماك . السمك طعام جيد مغذٍ سهل الهضم لا يختلف عن لحوم الحيوانات التي سبق ذكرها الاَّ من حيث نقص المادة النتروجينية فيهِ وزيادة الاملاح الفصفاتية. وهو غالبًا مَّا يميل اليهِ الضعفاء ومَّا يفيدهم على انهُ اذا تملَّح السمك كالسردين وغيرهِ تغير طعمهُ بالكلية ونقصت موادهُ الغذائية ما عدا انهُ يتصلَّب ويعسر هضمهُ. ومن انواع السمك ما يصير مضرًّا في بعض الفصول فيحدث احيانًا قيئًا ونفاطًا على الجلد. ولما كان لحم السمك سريع الفساد كان الشرط الاول في اكلهِ ان يكون طريًّا اي حديث الاستخراج من الماء ويُعرَف ذلك من النظر الى الخيشوم والعينين فان كان الخيشوم احمر زاهيًا وكانت العينان لا يزال فيهما بعض اللمعان كان طريًّا يجوز اكلهُ والاَّ فيُرفَض ولاسيما اذا صار ليِّنًا وظهرت فيهِ رائحة الفساد. والأَولى ان يؤْتى بهِ في فصل الصيف حيًّا في اوعية من ماء البحر. افضل انواع طبخهِ السلق والشيّ واما المقلي منهُ فلذيذ الطعم ولكنهُ عسر الهضم

الحيوانات المفصلية التي تؤْكل هي كالسرطان والقريدس. وهي على الجملة عسرة الهضم وقد تسبب تهيجًا معويًا ونفاطًا في الجلد فلا يجوز اكلها الاَّ اذا كانت طرية ومن انواع الحيوانات الصدفية التي توكل البطلينوس والحلزون والبزَّاق وهي جميعها مغذية يستحسنها بعض الناس اذا طُبخت جيدًا ولكنها لا تخلو من عسر الهضم. وافضلها نوع من الصدف البحري معتبر جدًّا في اوروبا. وفي كل حال لا يجوز اكلها الاَّ اذا كانت حديثة العهد واما في حرّ الصيف فلا تصلح للطعام

## الاطعمة النباتية المركبة

انواع الاطعمة النباتية المركبة كثيرة لا يسعنا ان نذكر منها في هذا المختصر الاَّ ما كان كثير الاستعمال ومثالاً لغيرهِ. واولها واخصها الحبوب التي يُعمَل منها الخبز الذي اتفق على اكلهِ جميع شعوب الارض من القبائل المتوحشة الى ما كان ارفعها مقامًا في التمدن. ولهذه الحبوب جميعها كالقمح والشعير والذُرة صفة واحدة مشتركة بينها

وهي انها تتضمن نشاء وكلوتن وسكرًا واملاحًا فلا ينقص منها شيء من الاصول الغذائية الاَّ المادة الدهنية التي يعتاض عنها بالإِدام الذي يوكل مع الخبز

اما القمح فاكثر هذه الحبوب اعتبارًا لسبب عموم استعمالهِ بين البشر وفضلهِ في ما يحتاج اليهِ الجسد من الطعام. وهو يتضمن من ٨ الى ١٢ في المئة من الكلوتن ومن ٦٠ الى ٧٠ في المئة من النشاء ومن ٤ الى ٩ في المئة من السكر وكمية من الاملاح الفصفاتية. وبناء على ذلك لا يوجد نوع واحد من انواع الاطعمة يقوم مقام الخبز فهو افضلها جميعًا وقد شهدت لهُ الخبرة بذلك بين جميع الاقوام وسماهُ بعضهم قاعدة الحياة

حب القمح الجيد هو ما كان ملآنًا وسمرة لونهِ غير زائدة والميزاب الذي عليهِ ليس غائرًا بلا رائحة او تغيير اللون او علامة لوجود السوس او طبقة فطرية. وكلما كان ثقيلاً فهو الافضل. ولابد من خلوهِ من الزوان والجودار. واما الطحين فيجب ان يكون ابيض لا يميل الى الصفرة الاَّ قليلاً جدًّا والاَّ فيدل ذلك على بداية الفساد فيهِ وان لا تكون كمية النخالة فيهِ كبيرة وان لا يكون مكتّلاً او خشنًا بدون حموضة او رائحة اختمار وعفن. فيُعلَم عهد الطحين من لونهِ وخشونتهِ وحموضتهِ. ولفحصهِ وتمييز ما يُغش بهِ طرق مختلفة بالمكرسكوب والكواشف الكيماوية والافضل منها ان يجرب بالعجن والخبز والذوق

والخبز خمير وفطير. فالخمير ما يُعمَل من عجن الطحين مع مادة مختمرة وهي عبارة عن كلوتن بدأَ فيهِ تحليل كيماوي. فاذا اختمر العجين تولَّد فيهِ غاز الحامض الكربونيك على هيئة فقاقيع هوائية ثم اذا وُضع الرغيف في الفرن الحار انتشرت الفقاقيع المذكورة وانحصرت في باطنهِ لسبب جفاف قشرتهِ فيتقبب وينفخ. وهذه الصفة ضرورية لهضم الخبز في المعدة بحيث انهُ اذا كان فطيرًا او ضُغِط الخمير منهُ وتمزقت الحويصلات الهوائية صار عسر الهضم كما ظهر من التجارب وكما هو معلوم عند العامة. ويشترط في جودتهِ ان يكون محكم الصنع فان لم يكن كذلك عسر

هضمهُ. وقد يغش الخبز بالشب الابيض فيصير مضرًّا ويُعرَف ذلك بحلّ المشتبه منهُ في ماءٍ مقطر ثم باضافة محلول كلوريد الباريوم فان كان الشب موجودًا رسب راسب ابيض هو كبريتات الباريتا

والذرة من الحبوب التي ياكلها بعض الناس وكثيرًا ما يُغَش في هذه البلاد طحين القمح بطحينها . وهي تتضمن اكثر من المادة النشائية واقل من المادة النتروجينية ونحو ٨ في المئة من زيت دهني. والخبز الذي يعمل منها مغذٍّ يسمّن لما فيهِ من النشاء والزيت ولكنهُ لا يخلو من عسر الهضم. واما الشعير فياكلهُ احيانًا الفقراء صرفًا او ممزوجًا بالقمح وهو كثير التغذية وكثير املاح الحامض الفصفوريك والحديد . وكان المصارعون عند اليونان ياكلونهُ لاجل زيادة القوة

والارزّ من الحبوب التي تطبَخ وتوكل وهو قليل المادة النتروجينية (من ٢ الى ٧ في المئة) والاملاح والمادة الدهنية ولكنهُ كثير النشاء سهل الهضم طعامهُ جيد جدًّا للمرضى

والحمص والعدس والفول تتضمن مادة نتروجينية ونشائية وهي مغذية ولكنها مولدة للريح وربما سببت عسرًا في الهضم. وفي الغالب لا يجوز استعمالها للمرضى. وقال العلامة ليبيك انها قليلة الفصفور

والبطاطا جذر يتضمن كمية كبيرة من النشاء وهو طعام مفيد جدًّا ولاسيما اذا طبخ مع اللحم. وكثير من اهل ارلاندا يستغنون بهِ عن الخبز على انهُ لا يقوم مقامهُ الاَّ عند القحط والفقر

والشمندور جذر لذيذ مفيد وهو خالٍ من المادة النشائية ولكنهُ كثير السكر فيصطنع منهُ كما مرّ. واما اللفت والجزر فقلما يؤكلان لما فيهما من عسر الهضم وعدم لذة الطعم

## شروط الطعام الصحية

تختلف كمية ما يجب ان يوكل من الطعام بحسب اختلاف الكيفيات . غير ان القاعدة الغالبة في ذلك هي انهُ لما كانت فائدة الطعام تعويض ما يخسرهُ الجسد على الدوام من دثور ابنيتهِ وانفاق حرارتهِ وجب ان تكون كميتهُ تابعة لكمية الخسارة المذكورة . فانهُ من الظاهر ان الرجل الذي يصرف نهارهُ في الاعمال النشيطة كالفلاح والحداد مثلاً يخسر كميةً اعظم من جسدهِ مما يخسرها التاجر الجالس في حانوتهِ فيحتاج بالضرورة الى كمية اعظم من الغذاء. فان خولفت هذه القاعدة الطبيعية واكل الفلاح دون المطلوب واكل التاجر ما يزيد عنهُ كانت النتيجة في كلا الحالين مضرة بالصحة. ومن هذه الكيفيات ايضًا السن لان الطفل والولد في زمن النمو يحتاجان الى كمية من الطعام هي اعظم بالنسبة الى ثقل جسدهما مما ياكلهُ البالغ. ويندر جدًّا ان الولد ياكل من الاطعمة الاعتيادية ما يزيد عن احتياج الطبيعة ولذلك لايجوز التعرض لهُ من هذا القبيل الاَّ اذا كان افراطهُ ظاهرًا. ويحتاج البالغ في زمن الشباب والكهولة طعامًا كافيًا لسبب اشتداد الاعمال الجسدية والعقلية فيهِ . واما في الشيخوخة عند هبوط القوى ونقص اعمال الحياة والعجز في عامة الامور فيكون الاحتياج النسبي الى الطعام قليلاً . ولهذا السبب ايضًا يكون طعام النساء غالبًا اقل من طعام الرجال الاَّ اذا كانت حاملاً او مرضعةً فتشتد حينئذٍ فيها شهوة الطعام لما يضاف الى احتياجها من احتياج طفلها

ومن هذه الكيفيات ايضًا الاقليم والفصل السنوي فان الانسان ياكل في البلاد والفصول الباردة ما لا ياكلهُ في الاقاليم والفصول الحارة . وذلك لان الانسان يخسر من حرارتهِ بسبب البرد ومن ثقل جسدهِ بسبب الاعمال النشيطة التي يؤدي اليها البرد اكثر مما يخسرهُ الانسان في الحرّ فيحتاج الى زيادة من

التعويض الغذائي . ولهذا نرى اهل الهند يقتاتون بكمية صغيرة من الارزّ واهل البلاد الشمالية الباردة ياكلون كميات عظيمة من اللحوم الدهنية

غير انهُ يقال على الجملة ان الانسان شديد الميل الى الشراهة في الاكل التي تؤدي الى البطالة والكسل والخمول والمرض. فاذا كان الطعام كثيرًا فقد لايهضم ولكنهُ يجتمع في الامعاء ويفسد فيسبب امراض المعدة واعتقالاً في الامعاء اواسهالاً لايكفي لافراغها واحتقانًا في الكبد وكراهةً في رائحة النفس وكان يعالج ذلك بالمساهل على ان عملها وقتي لايمس العلة الاصلية. واذا هُضِم الطعام الكثير احدث امتلاءً دمويًّا في الجسد واحتقانًا في الاعضاء الباطنة وربما ادى ذلك الى الحميات او السكتة او الفالج او النقرس او امراض اخر. وربما لم تكن الكمية كبيرة في دفعة واحدة ولكنها تكون كذلك في مدة النهار فتسبب الضرر. وبناءً على ما تقدم يجب على الجميع الانتباه الشديد الى هذا الامر

وربما كان النقص في كمية الطعام المطلوبة اشدَّ ضررًا من زيادتها لانهُ يؤدي الى الموت من الجوع او الى امراض مهلكة كالوباء الذي يعقب القحط. وربما توقف نمو الطفل من قلة الطعام بل ربما حصل ضرر للجنين في بطن امهِ اذا لم يكن لها كفاية من الغذاء الكافي الصالح. اما الموت من الجوع فيندر ان الانسان يعيش اكثر من ثمانية او عشرة ايام بعد انقطاعهِ عن الطعام وربما عاش اكثر من ذلك اذا كان لهُ وصول الى الماء . واما صوم الدكتور تنر الاميركاني وغيرهِ اربعين يومًا او اكثر فمن الامور الغريبة التي تتحيَّر فيها العقول . وقد تحقق من المشاهدات المتعددة ان الجوع الذي يحدث في ازمنة القحط موجب للاوبئة كالحمَّى التيفوسية وغيرها التي كثيرًا ما تعقبها وتهلك خلقًا كثيرًا

نوع الطعام . قد سبق الكلام على ان الانسان لايستطيع ان يعيش على نوع واحد فقط من انواع الطعام ولذلك يجب ان يكون طعامهُ مركبًا من الحيواني والنباتي مع المواد الاخر التي تقدم الكلام عليها . وينبغي ايضًا تبديلها من مدة الى

مدة فان الخبز واللحم والبطاطا من اصلح ما يوكل للجسد غير انهُ لا يصح ان يدوم عليهِ الانسان كل ايامهِ بل يجب ان يبدل اللحم احيانًا بشيء آخر كالسمك والدجاج مثلاً والبطاطا بنوع آخر من الخضراوات فاذا لم يحصل التبديل المذكور في الاطعمة حدث ضرر ظاهر للصحة كما يشاهد في الجيوش والسفن والمستشفيات عند عدم امكان تغيير الاطعمة فانهم يقعون في الكآبة والشوق الى الوطن ويظهر بينهم الاسقربوط والحمى ويتعسر شفاء جروحهم وتبطوء نقاهتهم. وقد سبق القول في وجوب تغلب الطعام النباتي على الحيواني في البلاد الحارة

اوقات الطعام. يجب ان تكون اوقات الطعام منتظمة بحيث انهُ يصير من ذلك عادة تالفها الطبيعة . فقد شوهد من التجارب انهُ اذا كان تناول الطعام في اوقات معينة كان الهضم اجود والتغذية اتمّ مما لو كان في ازمنة غير معلومة. وافضل العادات من هذا القبيل ان يكون الطعام ثلاث مرات في اليوم اي عند الصباح والظهر والمساء

اما فطور الصباح فيجب ان يكون حالاً بعد النهوض من النوم لكي ينال الجسد من القوة والنشاط ما يحتاج اليهِ قبل الشروع باعمال النهار. ومن الفوائد المقررة ايضًا في هذا الشان ان الفطور مانع لعمل الابخرة الملارية التي تتولد مدة الليل ولعمل العدوى ولذلك لا يجوز للعساكر وللذين يتعرضون للملاريا والعدوى ان يخرجوا لاشغالهم اليومية قبل الاكل . وقد اتفق عامة الناس على ان يكون الطعام حينئذٍ خفيفًا كالقهوة والشاي والحليب والخبز والزبدة والبيض المجمد تجمدًا خفيفًا. واما غداء الظهر فيجب ان يعقبهُ زمن راحة من الاشغال الشاقة الجسدية والعقلية لان ذلك يتعرض لجودة الهضم ولاسيما اذا كان الطعام ثقيلاً. وعشاء المساء اثقلها عند اكثر الناس فيجب السكون بعدهُ وان لا ينام الانسان قبل مرور ساعتين . ومن شروط الهضم الصحي فيها جميعًا ان نتجنَّب الانفعالات النفسانية وعلى الخصوص للضعفاء والاطفال. ومن المحقق ان الهم والغم من اكبر الاسباب

لامراض المعدة فلا يجوز مدة الطعام و بعدهُ ببرهة ان يكون الحديث او الفكر في امر مكدّر. فكان القدماء يستاجرون رجالاً من اصحاب الفكاهة والهزل لانشراحهم مدة الطعام واوائل الهضم. ومن هذه الشروط الصحية ايضاً ان لا يوكل طعام قبل هضم الطعام السابق وهو ما كان يسميهِ القدماء ادخال طعام على طعام وضررهُ ظاهر لان الهضم الجديد يتعرض للقديم ولا يترك للمعدة زمناً ترتاح فيهِ من العمل

## طعام المرضى

طعام المرضى من متعلقات الطبيب الذي اذا نظر الى العلة عرف ما يوافقها من انواع الطعام وكميتها فلا يسعنا هنا ان نقول الاَّ شيئاً اجماليًا. اذا كان الانسان في حال الصحة والسكون التام لايزال يحتاج الى كمية من الغذاء لاجل عمل القلب والتنفس وتوليد الحرارة الى غير ذلك من الاعمال الحيوية. وكذلك اذا كان في المرض فان لم ياكل ويهضم كان غذاءُهُ من نفس جسدهِ الذي ينهزل يوماً فيوماً الى ان يفنى ما يمكن الاغتذاء بهِ وتقف اعمال الحياة. ولهذا كان لابدلهُ من الطعام على انواعهِ الاصلية كما سبق بالتفصيل غير انهُ يختار منها اللطيف وتُجعَل الكمية ما تستطيع القوة الهاضمة ان تعمل فيهِ. وقد يحتاج الى الاطعمة القوية والى كمية تزيد عمَّا يكون في الصحة بحسب نوع المرض ومعرفة الطبيب. وربما كانت القاعدة الغالبة ان لا يُعدَل عن طعام الصحة في المرض الاَّ اذا كان هناك مانع ظاهر كما اذا كانت قوة المريض الهاضمة ضعيفة. اخص الاطعمة التي توافق المرضى غالباً الحليب ومرق اللحم والدجاج والارزّ والنشاء والبيض والخبز واللحوم الطرية

# الفصل السابع عشر

## الرياضة

الرياضة من الشروط الضرورية للصحة . وكان القدماء يعتنون بها اشد الاعتناء لاجل تقوية الجسد والمصارعة وتمرين العساكر ولاسيما بعد ان شرعوا في عمار المدن والعيشة الهادية فيها فظهر بينهم من اصحاب القوة العضلية ما يعسر تصديقهُ. واما المتاخرون فقد التفتوا الى تهذيب العقل وجعلوا المدارس مربي شبانهم وغفلوا عن الرياضة الجسدية فذهبوا الى الطرف الآخر. غير انهُ من المحقق انهُ كما ان الحياة لاتقوم الاَّ باجراء وظائف الجسد كذلك الصحة لاتقوم الاَّ بترويض هذه الوظائف بحيث انهُ اذا أُهمِلت الاعضاء نقصت تغذيتها وضعف بناؤُها ووهنت قوتها واذا أُفرِط في رياضتها حصل الخلل فيها كما اذا اهملت وعلى هذا يكون الكسل والسكينة في البيوت والحوانيت من الجهة الواحدة والاعمال الشاقة الطويلة من الجهة الاخرى سبباً لنقص الصحة او لحدوث المرض

ومع ان رياضة العضلات الاختيارية وهو المراد هنا لاتستلزم رياضة جميع الاعضاء فهي فاعلة فيها جميعها ولاسيما في القلب والدورة الدموية وتكوين الدم وانفاقهِ في تغذية الانسجة. ولاريب انهُ بدون هذه الحركة العضلية وحدوث الرياضة الواجبة لايتاتى للانسان ان يتمتع بانعام العافية. واما التعليل عن ذلك فهو ان هذه الحركات تزيد تاكسد الكربون والهدروجين وابراز الحامض الكربونيك والماء

وغيرها من الجسد وتسرع الدورة والامتصاص وتجديد الانسجة ولذلك تكون نتيجتها تقوية جميع الاعضاء . ولا يُستثنى من وجوبها احد بين جميع مراتب الناس وسنهم وجنسهم الّا ان اشد الحاجة اليها يكون في اوائل الحياة ومدة الشباب

رياضة الاولاد والشباب . بعد السنة الاولى او الثانية من الحياة يصرف الولد اكثر زمان يقظتهِ في الحركة ويصير ذلك عادةً مستمرة فيهِ الى ان يُرسل الى المدرسة ويحجز عن اللعب مدة الدرس. ولا مانع لهذا الّا اذا كان نحيفًا ضعيفًا فربما لزم احيانًا معارضتهُ في حركتهِ الدائمة وتقطيعها بازمنة الراحة لئلا تستولي عليهِ شدة التعب على ان الطبيعة ترشدهُ في هذا الامر فيكفُّ غالبًا عن العمل متى شعر بالتعب. غير ان الضرر الغالب في تربية الاولاد من هذا القبيل لا افراط الرياضة لهم بل حبسهم عنها في البيوت او المدارس . ومن هذا الضرر جمودة تحدث في مفاصلهم فتزيل منهم سهولة الحركة ولطفها واتقانها مما يشاهد في مدة الشباب بل قد يتصل الضرر الى تشويه المفاصل والعظام وضمور العضلات وضعف عام . ومما يستوجب الرياضة الكثيرة في الاولاد ان قوتهم لتوليد الحرارة ضعيفة بالنسبة الى البالغين فلا يقاوم ذلك الّا باسراع الدورة والتنفس وهو مما يحدث من الحركة العضلية مع كفاية اللباس الدافئ . واذا حدث فيهم التنفس النشيط وجب ان يكون الهواء الذي يتنفسونهُ نقيًا على ما سبق في فصل الهواء. بل بين الرياضة والتعرض للهواء الصافي علاقة شديدة لان الرياضة لا تتم غالبًا الّا خارج البيوت في الحدائق والفلاة حيث يكون الهواء متحركًا لا ساكنًا محصورًا كما في المساكن . ولذلك نرى اولاد الفقراء واهل البرّ الذين يصرفون اكثر زمانهم في الخارج اصح واقوى غالبًا من اولاد الاغنياء واهل المدن الذين يحجَزون في البيوت او المدارس

افضل انواع الرياضة للصبيان بين السنة السابعة من العمر والسنة السادسة عشرة الملاعب المالوفة عندهم فلا يكفيهم المشي كما يكفي الكهول بل يحتاجون الى ترويض كل عضلاتهم في الركض والوثب والتعمشق وغير ذلك من الحركات

النشيطة. واما رياضة البنات فلا يجوز ان تختلف عن رياضة الصبيان الاَّ من حيث تجنب العنيف منها وربما كان القفز على الحبل المعهود عندهنَّ افضلها جميعًا لانهُ يشغل جميع العضلات ويروّضها ويقويها. وقد اصطلحوا حديثًا في جميع المدارس على انواع من الترويض الجسدي يُعرَف بالجمناستيك. ومع عدم امكان المبالغة في الالحاح على الرياضة الكافية في الهواء الخارج التي لا يجوز ان تكون اقل من بضع ساعات كل يوم للصبيان والبنات فلا بد من وجوب الانتباه الى ان بعضهم نحيف البنية لا يحتمل ما يحتملهُ غيرهم من ذلك فيوضع لهم حد معتدل ربما لم يتجاوزوهُ بلا ضرر. واما مذهب العامة في بلاد الشرق ان هذا الامر لا يُطلَب من البنات ولا يفيدهنَّ وانهُ يجب ان يتعلمنَّ السكينة والاحتجاب داخل البيوت ولا سيما بعد زمن البلوغ وان المشي والركب واللعب من الامور المعيبة لهنَّ فغلط نرى اضرارهُ كل يوم في البنات النحيفات الضعيفات اللواتي صفرة وجوههنَّ تدل على مخالفة هذا الناموس الطبيعي وعدم استطاعة الطبيب ان يفيدهنَّ بالدواء اذا لم تتغير كيفية معيشتهنَّ في امر الرياضة والتعرض لهواء السماء ونورها

رياضة البالغين. اكثر البشر لا يحتاجون الى الرياضة لانهم يصرفون معظم زمانهم في الحقول او الفلاة او المعامل او الصنائع التي تستلزم العمل العضلي. وهي صفة اهل القرى والفقراء واصحاب الصنائع اليدية كالحداد والنجار فليس لهم من داعٍ موجب للرياضة بل ربما احتاجوا الى الراحة واذا طلبوا اماكن التنزه كانت الفائدة لهم من ذلك تسلية العقل وانشراح الخاطر او تنفس الهواء النقي. غير ان كثيرين من اهل المدن كالتاجر والخياط والصائغ لا ينالون كفايةً من الرياضة في اعمالهم اليومية فيحتاجون اليها. وربما كان اكثرهم حاجةً اليها اصحاب الدرس والتعليم والكتابة واجهاد العقل فلهم الرياضة من اشد الامور ضرورةً للصحة. وقد ظهر من بحث المحققين ان الاعمال الشاقة في الهواء الخارج ولو كانت مفرطة اوفق للصحة من الاعمال الخفيفة في البيوت او المدن وان اردا اشغال الحياة للصحة هي التي تستلزم

الجلوس وعدم الحركة ولاسيما اذا أُضيف الى ذلك اجتماع كثيرين في مكان واحد يتنفَّسون هواءً ساكنًا لا يتجدد

وقد يتطرّف الانسان الى الجهة المخالفة فيصرف زمانهُ في عدم الحركة ثم يحاول اصلاح الضرر برياضة عنيفة قصيرة على ان الواجب عليهِ رياضة معتدلة طويلة يومية . ولنا مثال على ذلك في الفرس الذي يُكدّ كدًّا شديدًا ساعة واحدة في النهار فيتعبُ ويعجز قبل الفرس الذي يُكَدّ كدًا خفيفًا النهار بطولهِ. فيتضح من ذلك ان الذين ينحصرون في الاعمال العقلية الطويلة ويجهدون انفسهم جهدًا دائمًا ويحلّ بهم الضرر العظيم ينالون فائدة اتمّ اذا خفَّفوا اعمالهم وقصَّروا مدتها وصرفوا بعض الزمان من كل يوم في الراحة والرياضة المعتدلة مما اذا قصدوا اصلاح الضرر الناشئ من الكدّ الدائم براحة يوم في الاسبوع اوشهرين في السنة. والحاصل كما ان الرياضة من الشروط الضرورية للصحة كذلك مسئلة زمانها ومدتها ونوعها بحيث انها لاتنقص عن القدر المطلوب ولاتتجاوز قوة الشخص وتوجب التعب المفرط

مدة النهار للرياضة . اتفق عامة الناس على اوقات معلومة لاعمالهم اليومية ولما كان اكثر هذه الاعمال متبادلاً بين الناس كانت الموافقة على زمانها من الامور الاضطرارية التي ليس للانسان خيار فيها. بل ربما كانت هذه الموافقة من مصلحة الجمهور فلا يصح تغييرها. ولامانع فيها للصحة لانها غالبًا تجيز للانسان رياضة في الصباح وراحة في وسط النهار ثم زمنًا آخر للتنزه عند المساء ويندر جدًّا انهُ لايصح لهُ ذلك اذا قصدهُ فاذا وقع ضرر من هذا القبيل لم يكن عادةً من عدم الامكان بل من الكسل والاهمال

انواع الرياضة كثيرة اخصها المشي وركب الخيل وركب العربات. فالاول والثاني منها للاقوياء واما الثالث فمن مصطلحات رفاهة المعيشة للنساء والشيوخ والضعفاء ولكنها لاتكفي للشبان والكهول واصحاب القوة الاعتيادية وربما تضرّر

كثيرون من الاغنياء بالعدول عن المشي وركب الخيل وبا لاقتصار على راحة المركبات وعجّلوا على انفسهم بقدوم هرم الشيخوخة ونكباتها

واما رياضة الضعفاء والشيوخ فلا يجوز ان تكون مدة خلو المعدة من الطعام ولا بعدهُ في الحال الاّ اذا كان خفيفاً فلا.نها قد تحدث تعباً وهبوطاً في جميع القوى اذا كانت مدة الجوع ولذلك لا تجوز لهم في الصباح الباكر قبل الفطور خلافاً للاقوياء لانهم ينتفعون بها حينئذٍ. واذا كان غداء الظهر خفيفاً فتصح الرياضة بعدهُ ولكن اذا كان ثقيلاً فلا تجوز قبل مرور ساعتين. وكما ان الشيوخ ياكلون كالاطفال مرات اكثر من غيرهم لانهم ياكلون كمية اقل كذلك يجب ان تكون مدات رياضتهم متواترة وان لا تكون عنيفة او طويلة

ومّما يتعلق بكمية الرياضة ونوعها مزاج الشخص. فان كان دمويّاً نشيط الحياة تعسَّر على صاحبهِ الحصر في البيت او الحانوت لان الطبيعة تطلب منهُ ولا سيما مدة الشباب الحركة والخروج الى الهواء والتعرض للنور واسباب الرياضة والقوة. ولذلك يجب على الوالدين والاوصياء ان يراعوا مزاج اولادهم وميلهم الطبيعي في اختيار مهنة لاكتساب معيشتهم لان اكراههم على ما ينفرون منهُ لا يضر بالصحة فقط ولكنهُ كثيراً ما يضرّ بنجاحهم في الدنيا . واصحاب المزاج اللمفاوي يحتاجون الى التقوية بالوسائط المذكورة خلافاً لاصحاب المزاج الصفراوي الذين يحتملون من الحصر في البيوت والجلوس في المكاتب ما لا يحتملهُ غيرهم. وهذا القول لا يمنع وجوب الرياضة لهم لانها شرط اصلي عام لا تُهمَل ابداً بدون ضرر قريب او بعيد

ثم للفصل ايضاً دخل في الرياضة لانهُ اذا كان بارداً طلبت الطبيعة الحركة العضلية وما يتبعها من سرعة الدورة ودفاء الجسم ونشاط الاعضاء خلافاً للفصل الحار فان الانسان يأبى فيهِ الرياضة واذا اكره نفسهُ على كثير منها اورثتهُ التعب السريع وانحطاط القوى على انهُ لا يجوز اهمالها على الاطلاق والاركان الى الكسل الذميم

# الفصل الثامن عشر

## الاستحمام

يراد بالاستحمام هنا الاغتسال بالماء مطلقًا لا دخول الحمام والاغتسال بالماء الحارّ فقط. وربما وجب وضع الفصل بين الغسل والاستحمام بناءً على انهُ يُقصَد بالاول النظافة وما يتبعها من الفوائد الصحية وبالثاني تعريض كل الجسد للماء والرياضة العضلية كما سياتي

اما الغسل فاكثر الناس لا يستعملونهُ كما ينبغي اما لعدم معرفتهم بالكيفية الواجبة او للاهمال الناشئ عن الكسل. لانهُ مع تيسر وجود الماء والصابون يغفل كثيرون عن تنظيف اجسادهم لسبب الثقلة التي يقتضيها الغسل كالانفراد وكثرة المواد اللازمة وسكب الماء حولهم. ولذلك نرى العدد الغالب يدفعون هذا الامر المهم الى ايام غير معلومة يذهبون فيها الى الحمام او يغتسلون فيها في بيوتهم. على انهُ شاع في الامثال العربية "ان النظافة من الايمان" وفي الامثال الانكليزية "بعد التقوى النظافة" وربما لم يكن لغة خالية من مثل بهذا المعنى. والظاهر ان سبب هذه الامثال ما يشعر بهِ الانسان من الفضل الادبي اذا كان جسدهُ نظيفًا. ومن المحقق ان النظافة صارت الآن من ضروريات حياة التمدن فانهُ كلما ارتقت امة في ذلك زاد الناس اعتناءً بنظافة اجسادهم وملابسهم ورفضوا من معاشرتهم من كان قذرًا

او متغافلاً عن واجباتهِ لنفسهِ وللجمهور من هذا القبيل . ومن المعلوم ان بعض الاديان قد جعلت النظافة من شعائر الدين وحرمت على تابعيها الصلاة والعبادة واتيان الله الاَّ اذا راعوا الطهارة الجسدية اولاً

وضرورة غسل الجسد لاجل الصحة ظاهرة من ان افراز الجلد ليس العرق المائي فقط بل هو يتضمن ايضًا مواد زيتية وحيوانية واملاحًا تمتزج بالغبار وتلتصق بالجلد وتسدّ مسامّهُ . فيحدث من ذلك انهُ يُغطَّى الجلد الذي لا يُغسَل بطبقة مكونة مما ذُكر مع قشور منهُ تمنع العرق والتنفس الجلدي وتسبب امراضًا كثيرة وقذرًا ذميمًا . وقد تحقق من التجارب انهُ اذا طُلِي جلد حيوان بمادة مانعة لخروج ما ينبعث منهُ مات كما يموت اذا حُجز عنهُ الهواء

يجب ان يغسل كل الجسد جيدًا مرةً في اليوم فيُستَغنى بذلك عن الاستحمام الاَّ نادرًا . وفوائدهُ اولاً ازالة الوسخ وفتح مسامّ الجلد ثانيًا انعاش الجسد ثالثًا تسكين اعصاب الجلد ومنع البثور الجلدية . ولا يلزم لكل ذلك الاَّ قليل من الماء اللين باردًا او فاترًا بحسب الفصل والصابون اللطيف الذي قد يستغنى عنهُ غالبًا ومنشفتان ناعمة وخشنة وعشر دقائق من الزمان . وافضل الاوقات للغسل حال النهوض من الفراش اذ يحتاج الجسد الى الانعاش . اما كيفية العمل فيستحضر طست ماء ويُعرَّى الجسد بالكلية من اللباس ثم يؤْخذ اسفنجة كبيرة او قطعة فلانلا ناعمة تُبلّ بالماء وحدهُ او مع الصابون ويفرك كل قسم من الجسد فركًا سريعًا ويشرع اولاً بالعنق ثم يغسل الصدر والبطن والظهر ثم الاطراف . فان كان الجسد وسخًا خشنًا وجب استعمال الصابون كل صباح ايامًا ثم مرةً في الاسبوع . واذا انتهى الغسل الذي لا يشغل اكثر من ثلاث او اربع دقائق ينشَّف الجلد جيدًا بمنشفة ناعمة ثم يُفرَك بمنشفة خشنة فركًا سريعًا الى ان يحمرّ لونهُ وتنتشر فيهِ الحرارة . واما النساء والاولاد فلا يحتاجون غالبًا الاَّ الى منشفة اعتيادية غير انهُ في كل الاحوال يجب ان يدام الفرك الى مدة انتشار الحرارة . وان كانوا ممن يبردون بسرعة ويبطئ

فيهم رد الفعل اي رجوع الحرارة فيفركون بكف خشن او شيء آخر يقوم مقامهُ. وبعض الناس يجلس في طبق ماء ويغسل نصفهُ العلوي كما سبق ثم ينشف ويغسل ما بقي من جسدهِ

وليس في ما ذكر شيء يمنع احدًا في حال الصحة المتوسطة من مباشرة هذه العادة كل صباح ولا يلزمهُ من المواد الاَّ القليل ومن الزمان الاَّ نحو عشرين دقيقة من وقت نهوضهِ الى نهاية لبس ثيابهِ. واما فائدتهُ فانهُ لا يتمتع احد براحة الجسد ونشاط الصحة بدونهِ ومتى تعوَّدهُ الانسان لا يتركهُ بعد ذلك بل يصير من ضروريات حياتهِ وسرورهِ. ومع ذلك تغفل عنهُ عامة الناس فان كان شيء من شبه العذر للفقراء فماذا يقول اصحاب اليسر في الدنيا الذين يتزينون بالاثواب الثمينة من الظاهر واما اثوابهم الداخلة وعلى الخصوص حالة اجسادهم فمن الامور المعيبة كما يعرف ذلك جيدًا الاطباء الذين مهنتهم كثيرًا ما تدعوهم الى فحص المرضى

## الاستحمام

للاستحمام فائدتان الاولى تنظيف الجلد من الوسخ وقد سبق الكلام عليهِ في مسئلة الغسل والثانية لذة الغطس في الماء والبقاء فيهِ مدة او التهيج الحاصل من ذلك. وقد اسلفنا القول انهُ يستغنى عنهُ غالبًا بالغسل غير ان لهُ فوائد خاصة بهِ لا يصح ان نغفل عنها فنذكرها في ما ياتي من الكلام على انواع الاستحمام

١. الحمام البارد. درجة البرد لما يستحم بهِ من الماء في هذا النوع تختلف من ٣٢° ف الى ٧٠° بحسب حرارة او برد الفصل. واما عملهُ الاول في الجسد فانهُ يعكس الدم والقوة الحيوية من الظاهر الى الباطن ثم يردّها الى الجلد والمجموع العضلي وهو ما يقال لهُ ردّ الفعل. فاذا اندفع الدم من الظاهر الى الباطن تهيج القلب من الزيادة الواردة اليهِ واشتد عملهُ في سرعة وقوة انقباضهِ فيندفع الدم

منهُ بسرعة وقوة الى جميع اعضاء الجسد . واما الفائدة الناشئة من ذلك فان الاعضاء تنال قوة جديدة من توارد الدم اليها فيشتدّ عمل التغذية فيها ويزول منها الاحتقان المزمن وضعف العمل الخاص بوظيفتها الصحيَّة . وعلى ذلك يُعلَّل عن منفعة الاستحمام بالماء البارد في الضعف العام والامراض المزمنة . فاذا قُصِد بهِ تقوية المجموع العام او قسم ضعيف منهُ وجب ان تكون صدمة الماء الاولى قصيرة ومدَّة الفرك طويلة الى ان يصير ردّ الفعل تامًّا . ولهذا السبب يكون الغطس الفجائي افضل الطرق للاقوياء خلافًا للضعفاء الذين يجب ان يمسحوا اجسادهم اولاً بمنشفة او اسفنجة مبلولة ثم يغطسوهُ في الماء . ولا يجوز ان يقف الانسان في الماء واكثر جسدهِ غير مغمور بهِ لان ذلك يوجب احتقان القلب والاعضاء المركزية فيصعب حينئذٍ تمام رد الفعل وتطول مدَّة البرد . ومن الطف انواعهِ سكب الماء على الجسد فهو موافق للضعفاء والنساء والاولاد خلافًا لرشّهِ بالمرشَّة المعروفة بالدوش فانها كيفية شديدة الفعل لايحتملها الاَّ الاقوياء وهي مفيدة جدًّا لهم

ومن الناس مَنْ يتعود الاستحمام بالماء البارد صيفًا وشتاء . ولا باس من ذلك للاقوياء البنية واما الضعفاء فيجب ان ينقطعوا عنهُ مدَّة البرد الشديد ويبدلوهُ بالمسح بالاسفنجة المبلولة والغسل البسيط على ما تقدَّم . واذا قُصِد التنشيط والانعاش فقط بدون صدمة الماء الشديدة وجب ان تكون حرارة الماء نحو عشر درجات اقل من درجة الهواء الجوّي مدة الصيف واما في الشتاء فتكون مساوية لها او اعلى منها بعشر درجات . ويجوز حينئذٍ ان يكون الغطس فيهِ فجأةً ويدوم من خمس الى عشر دقائق ثم يشرع في الفرك حالاً ولا تلبس الثياب الاَّ بعد حدوث الدفأ في كل الجسد . وهذا الاستحمام في الفصل الحار ولاسيما في هذه البلاد من اعظم اللذات المفيدة لنظافة الجسد وراحتهِ وانعاشهِ وصحتهِ

٢ الحمام الفاتر . يُبدَل الحَمام البارد بالفاتر متى كان الطقس باردًا جدًّا او متى كانت قوى الجسد منحطَّة او اذا كان الشخص امرأةً نحيفة او ولدًا ضعيف

البنية . وهو مفيد ايضاً بعد الرياضة العنيفة مدَّة الحر او في الشتاء متى كانت المفاصل ثقيلة والجسد بارداً لانهُ ينعش القوى ويزيل التهيج العصبي . واما فائدتهُ الطبيَّة فتظهر على الخصوص في بعض الامراض الجلدية وفي اكثر امراض النساء المزمنة ولاسيما في احتقانات اعضاء التناسل الباطنة وخلل الحيض

٣ الحمام الحارّ . اخص فوائد الحَّمام الحارّ تسكين الالم والتهيج وتوجيه الدم من الاعضاء الباطنة الى سطح الجسد بحيث يحدث من ذلك عرق قد يكون غزيراً. فلا يحتاج اليهِ الاقوياء عادةً الاَّ بعد التعب العظيم والسفر ولاجل مقاومة ضرر كالصدمات والرضَّات المفصلية والعضلية . وهو مفيد ايضاً في الدور الاول من النوازل وللذين جلودهم خشنة جافَّة ويشير بهِ الاطباء لاجل استرجاع موازنة الدورة اذا حدث شيٌّ يخل بها ولاجل فتح مسامّ الجلد اذا ضاقت من البرد او المرض ولتبديد الاحتقان الدموي في الاعضاء ولتسكين العقل عند تهيجهِ . غير ان الاكثار منهُ غير ممدوح فلا يجوز استعمالهُ اكثر من مرَّة في الاسبوع الاَّ اذا كان هناك داعٍ موجب . ومن هذا النوع الحَّمام المعهود بين اهل المشرق الاَّ انهُ اشد فعلاً في الجسد لان ماءهُ حارٌّ جدًّا غالبًا ويفرط العرق فيهِ والرجال والنساء يطيلون مدَّتهُ غالبًا فيجب الاعتدال في استعمالهِ ولاسيما للضعفاء فانهُ كثيرًا ما يُغمَى عليهم وهم فيهِ . ويجب الاستحمام بالماء الفاتر والحار قبل الطعام لا بعدهُ في الحال واما درجة حرارة الاول فتكون من ٨٥° الى ٩٥° ف والثاني من ١٠٠° الى ١١٠°

٤ حمام البحر . هو افضل انواع الحَّمامات للاقوياء والمتوسطين في القوة ويجوز استعمالهُ من آخر الربيع الى اواسط الخريف او اخرهِ . وفائدتهُ الخصوصية الصدمة التي تحدث عند الغطس ورياضة السبح والتعرُّض لهواء البحر . ولا بدَّ من الحركة فيهِ فاذا لم يُعرَف السبح يفرك الجسد بالايدي ولا يجوز تطويل المدَّة فيهِ لان بعد حدوث رد الفعل تسلب الحرارة من الجسد وربما اوجب طول المدَّة

تعبًا يدوم كل النهار وضعفًا بدل القوّة المطلوبة . وتختلف الاقامة فيهِ من دقيقتين للضعفاء الى عشر دقائق او اكثر للشبان والاقوياء . ثم لابد من فرك الجسد فركًا جيدًا بالمناشف اللينة والخشنة الى ان يحمرّ الجلد ويدفأ كل الجسد . واما الزمان الذي يُستحمّ فيهِ فالصباح قبل الفطور افضلهُ للاقوياء وبعدهُ للضعفاء . ومدح جالينوس الشهير فرك الجسد فركًا جيدًا الى ان تنتشر الحرارة في الجلد قبل الاستحمام على جميع انواعهِ وقيل ان لذة الاستحمام تتضاعف بعد هذه الوسيلة . واذا كان الشخص ضعيفًا جاز لهُ ان يبدأ بالاغتسال بماء البحر في البيت فاترًا او باردًا فاذا زادت قوتهُ سار الى البحر واغتسل او استحمّ فيهِ . وفي الغالب لايجوز غسل الاولاد في البحر قبل السنة السابعة من العمر ويحذر منهُ بعد السنة الخامسة والخمسين الّا اذا كانت البنية قوية

# الفصل التاسع عشر

## النوم

من النواميس العامّة على جميع الاجسام الآلية تعاقب العمل والراحة . فان النور هو المنبه العظيم لاعمال الحياة فمتى وُجِد جرت وظائفها في الحيوان والنبات على اتمّ ما يكون ومتى انقطع سكنت سكونًا تامًّا او نسبيًّا . ولما كان ظهور النور واحتجابهُ على شكل دوري متعاقب كان ايضًا العمل الحيوي دوريًّا يظهر ويغيب بالترتيب وهو ما نرى مثلهُ في العالم الطبيعي كدوران السيارات وتعاقب الحر والبرد والنور والظلمة والتركيب والتحليل . ومن هذا القبيل اليقظة والنوم في الانسان لانهُ كما ان دثور انسجة الجسد يحتاج الى التعويض بواسطة الغذاء في اوقات دورية كذلك اجهاد العقل وانفاق القوة العصبية مدّة النهار يوجبان ضعفًا في الدماغ والمجموع العصبي عند مجيء الليل لايزول الاَّ براحة النوم حيث تُستَرد القوة المفقودة على نوع مبهم . وبناء على ذلك يكون النوم من ضروريات الحياة كالغذاء ولهُ علاقة شديدة بالصحة العامّة بحيث انهُ اذا أُطيل السهر اوحدث ارق وقلة نوم في الليل كان ذلك لا محالة سببًا لتشويش الجسد . وقد تحقق ان كثيرين من الذين جعلوا السهر الطويل عادتهم اما الدرس او لملاهي الدنيا خسروا صحتهم وربما اعدّوا انفسهم لامراض مهلكة

ومما لاريب فيهِ ان القوّة الحيوية الناشئة عن عمل الجهاز العصبي تنقص تدريجًا كلما تقدم النهار الى ان تعجز الاعضاء عن القيام بوظائفها الاَّ اذا تنبهت بواسطة اسباب خاصّة فيدوم عملها زمانًا قصيرًا وينتهي الامر اخيرًا بالنوم الجبري ولو في

ساحة الحرب وبين اصوات المدافع العظيمة . وتختلف في مدّة النوم حالة الاعضاء التي تتعلق بوظائف الحس والحركة عن التي علاقتها بالتنفس ودورة الدم والافراز فان عمل الاول يتوقف توقفًا تامًّا ويبطل الحس الباطن والشعور بالاشياء الخارجة خلافًا للثانية التي يدوم عملها ولو نقص قليلاً كما يشاهد في بطوء التنفس والنبض وهبوط الحرارة

غير انهُ ولو كان الاحتياج الى النوم ناشئًا عن حالة المجموع العصبي فلا بدَّ غالبًا من وجود كيفيات خارجيَّة توافقهُ يقال لها الاسباب المهيّئة التي اخصّها الظلام وهدو الاصوات وارتخاء العضلات عند الاستلقاء على الفراش . على ان بعض الناس يتعود النوم بين الاصوات القوية فلا تؤثر فيهم وربما احتاجوا اليها واكثر الناس ينامون من عمل الاصوات الضعيفة اذا ترددت عليهم وكانت نغمتها واحدة كصوت القراءة وهدير البحر البعيد وخرخرة المياه . ومن هذا القبيل ايضًا قراءة كتاب ثقيل وسمع كلام طويل غير مفيد وفرك الاطراف فركًا خفيفًا ومن المشهور نوم الطفل عند الحركة الخفيفة كهزّ السرير او حملهِ على الايدي والمشي وغناء مرضعتهِ لهُ غناءً لطيفًا . واذا تعسّر النوم فكثيرًا ما يساق اليهِ بقطع الارادة عن عمل العقل فيُترك سائبًا يفتكر بما يشاء او يشتغل بافكار تتردَّد عليهِ تردُّدًا ميكانيكيًّا كتصريف فعل او عدّ اعداد من الواحد الى المئة مثلاً

وقد يكون مجيء النوم فجائيًّا بحيث ان الانسان ينتقل من حالة نشاط العمل العقلي الى السبات التام فجأةً على انهُ ياتي غالبًا بالتدريج . وكذلك اليقظة فانها قد تكون فجأةً والغالب انها تاتي بالتدريج . وقد يكون النوم غير تام وهي الحالة الطبيعية المعروفة عند العامَّة بالسهو فيكون الانسان حينئذٍ بين اليقظة والنوم وقد تحدث في بعض الناس بوسائط بسيطة مجهولة عند العامة فيقال لها مسمريزم وهي الحالة التي اطنب كثيرون في العجب منها على ان ليس فيها شيءٌ خارق العادة ولا يخفى ان للعادة عملاً عظيمًا في زمن النوم واليقظة فالذي يتعود النوم في ساعة

معلومة ينام بالسهولة اذا اتت وربما لم يستطع النوم قبلها او بعدها وكذلك ساعة اليقظة فانهُ يقظ دائمًا في الزمن الذي تعودهُ ولو تأخرت ساعة نومهِ . ومن غرائب النوم ان بعض الناس اذا قصد اليقظة في ساعة معلومة يقظ عندها وهو من فعل الارادة والعادة

كمية النوم التي يحتاج اليها الانسان تختلف بحسب اختلاف السن والمزاج والعادة وقدر التعب السابق فلا يمكن اذًا وضع ضابط عام لها . فان الجنين في بطن امهِ نائم على الدوام ثم بعد ولادتهِ يقضي اكثر زمانهِ في النوم وتبقى مدتهُ النسبية طويلة زمن النمو اي ما دام عمل التركيب غالبًا على عمل التحليل فاذا بلغ دور الشباب وصار العملان متساويين هبطت بالتدريج من ثلاثة ارباع اليوم والليل الى نصف ذلك ثم الى الثلث او الربع . ومن المعلوم ايضًا ان نوم الاولاد والشباب ثقيل خلافًا للادوار المتوسطة والمتقدمة من الحياة فانهُ يصير اخف وتنقص مدتهُ . واما عمل المزاج فاذا كان دمويًّا وكان الطعام كثيرًا كان النوم ايضًا كذلك وربما امتد الى عشر ساعات ويقول اصحابهُ انهُ لا يكفيهم اقل من ذلك . واذا كان عصبيًّا واصحابهُ ارقاء فنومهم اقل رغمًا عن اشتداد عمل المجموع العصبي ولكنهُ اثقل . واذا كان لمفاويًّا فحياة اصحابهِ بطيئة ونومهم غالبًا طويل قليل الراحة . واما العادة فلها عمل عظيم في ذلك حتى ان بعض الذين تميَّزوا بنشاط العقل وادارة الامور العظيمة كفردريك الكبير ونابوليون الاول والفيلسوف هنتر لم يناموا الَّا اربع او خمس ساعات خلافًا للقاعدة الاغلبية ان اصحاب الاعمال العقلية يحتاجون الى نوم طويل وان كمية النوم الواجبة تابعة غالبًا لكمية الاجهاد العقلي . فاذا صُرِف النظر عن هذه الكيفيات الخصوصية ربما كان الصواب ان الاولاد الى السنة السابعة يحتاجون الى ١٢ ساعة في الشتاء واقل من ذلك في الصيف وبين السنة الرابعة عشرة والسادسة عشرة من ٩ الى ١٠ ساعات ثم بعد ذلك نحو ٨ ساعات . واما النساء فان كانت اعمالهنَّ في تدبير

البيوت وتربية الاولاد شاقة احتجنَ الى نوم اطول ممَّا يحتاج اليهِ الرجال والَّا فيكون الامر بالعكس. والشيوخ يقضون قسماً كبيرًا من زمانهم بالنوم غير ان نومهم خفيف متقطع وهو في كل حال مفيد لهم . وربما كان النوم في الشتاء اطول مما يكون في الصيف لطول الليل الَّا ان اكثر الناس يستعيضون عن هذا النقص في الفصل الحارّ بواسطة النوم في النهار

ولما كان اجهاد العقل من الامور التي تضعف القوى الحيوية اكثر ممَّا تضعفها الاعمال الجسدية وجب على الذين يشغلون ادمغتهم بالاشغال العقلية ولاسيما الدرس الشديد ان يطلبوا نوماً كافياً وربما احتاجوا الى فصل نهارهم بساعة من النوم خلافاً للذين اتعابهم جسدية فان ذلك قد يحدث فيهم ارتخاءً وخمولاً فالاوفق لهم اذا اتى الليل ان يناموا حينئذٍ نوماً باكرًا طويلاً . ومن الذين يفيدهم راحة النوم على الخصوص الضعفاء واصحاب العلل المزمنة الاليمة والناقهون من امراض منهكة. واما الواقعون في وهدة الحزن الذي يهدم القوَّة والعافية فهم اشدّ احتياجًا الى سلوى النوم وعملهِ في تسكين الغم المفرط . ومن امثال الانكليز" اذا نام الحزين فلا توقظهُ"

وقد يُعدَم النوم بالكلية اياماً واسابيع او شهورًا وهو مما يدل على مرض في الدماغ او يكون من الاعراض المميّزة للجنون الحادّ واحيانًا للزمن وقد يكون مرضاً قائماً بنفسهِ . غير انهُ في كل حال يوجب تغلب عمل تحليل الجسد على التركيب ولا يلبث ان يؤدي الى هبوط القوى العقلية والجسدية . وقد تتبع هذه النتائج عدم الكفاية من النوم لسبب تهيج الانفعالات النفسانية في اماكن اللهو او الفساد او تهيج العقل بالارادة لاجل الدرس والمناظرة في مقام العلم . فينشأ من ذلك صداع وحرارة ونبضان في الراس وعسر النوم فان لم يُنتبه الى ذلك انتهى الامر الى بعض الامراض الدماغية او الحمى او الجنون . وعلاج كل ذلك ظاهر وهو تخفيف العمل اذا كانت الاعراض خفيفة وتركهُ بالكلية اذا كانت ثقيلة مع

الرياضة الطويلة في الهواء الخارج ولا يجوز الالتجاء الى الدواء الاّ بعد استعمال هذه الوسائط والخيبة منها والوقوف على رأي طبيب حاذق

زمن النوم هو الليل . فاذا حوّل الانسان الليل الى النهار والنهار الى الليل وقال انهما سواءٌ من حيث النوم بشرط الكفاية منهُ فانما يخالف الطبيعة باسرها . لانهُ يظهر من عمل النبات مدّة النور ومن يقظة الحيوان ونومهِ بحسب ظهور الشمس وغيابها ان بين النهار والعمل وبين الليل والنوم علاقة طبيعية لازمة وقد تحقق من المشاهدة ان الذين ينامون باكرًا لاينالهم ضرر ولو نهضوا باكرًا خلافًا للذين يسهرون الليل وينامون النهار فانهم لايخلصون من مضار كثيرة للصحة هذا اذا لم يفقدوها بالكلية . نعم ان ليالي الشتاء طويلة فيجوز السهر فيها الى منتصفها واما في الصيف فالنوم والنهوض منهُ باكرًا من الامور الضرورية للعافية

وقد آلف اهل جنوبي اوروبا واهل هذه البلاد عادة النوم في اواسط النهار مدة الحرّ وهي القيلولة عند العرب .وقال اهل الشمال انها عادة الكسل ناشئة عن الاكثار من الطعام وذهبوا الى انها مضرّة بالصحة . ولا يظهر ان لهذا القول وجهًا صحيحًا الاّ اذا كان في ممارستها افراط لاننا نري الاولاد والشيوخ والضعفاء يُساقون بالطبع الى النوم بعد الطعام وكذلك الحيوانات التي تاكل اللحوم سواءٌ كانت وحشية او داجنة وهو دليل على ان هذه العادة موافقة للطبيعة لا مخالفة لها ولاسيما انها عامة عند اقوام كثيرة لايشكو ضررها احد . غير ان لها ضررًا كغيرها من العوائد الحميدة . فان كان الغذاء خفيفًا او متوسطًا وكان النوم بعدهُ معتدلاً في المدّة اي نحو ساعة من الزمان ونهض الانسان من النوم بنشاط واغتسل وعاد الى عملهِ لم يكن في ذلك شيءٌ من الاذى بل الغالب جدًّا انهُ يوجب الراحة ويأول الى حسن الهضم والصحة . ولكن اذا افرط في الاكل واطال النوم ونهض خاملاً متكاسلاً عن مباشرة اعمالهِ كان الضرر واضحًا وربما اورث عسر الهضم

واعتقال الامعاء والميل الى البطالة الذميمة . والقاعدة العامَّة في هذه العادة وغيرها ان الانسان يضبط نفسهُ ويستولى عليها بحيث يجعلها خادمة مفيدة لهُ لا ملكة تتسلط عليهِ وتسوقهُ الى الضرر

الظواهر الطبيعية التي ترافق النوم هي نقص سرعة الدورة الدموية وبطؤُ التنفس وقلة الافراز الَّا العرق فانهُ يدوم بواسطة طبقة الهواء الحارّ المتوسطة بين الجلد والغطاء . وينقص توليد الحرارة الحيوانية فيصير الانسان اشد حسًّا للبرد ولذلك يحتاج الى التدفئة بالغطاء . وممَّا يأُول الى جودة النوم ابعاد المنبهات الاعتيادية للاعضاء فيحجب النور عن العينين وتمنع الاصوات المزعجة عن الاذنين ويحجز الهواء البارد عن الهبوب على الوجه والجسد واسراعهِ للدورة الدموية ويحافظ على حرارة الجلد بالغطاء المناسب . وزعم البعض ان اغلاق الشبابيك في الليل واحاطة السرير بالناموسيات مضر لانهُ يحجز في غرفة النوم الحامض الكربونيك الخارج من الرئتين فلا يُبدَل بهواء نقي جارٍ في المكان ولذلك قالوا ان عادة القوم من هذا القبيل ردية ولو في البلاد الباردة وانهُ يجب فتح النوافذ في الليل واعدام الناموسيات على الاطلاق . ولا ريب ان في هذا الكلام غلوًا لان الانسان لا ينفق من الاكسجين مدة النوم ما ينفقهُ مدة اليقظة فلا يحتاج الى الكمية الاعتيادية من الهواء وهو لا يولّد من الحرارة مدة النوم ما يولّدهُ مدة اليقظة فيضطر الى الدفء بواسطة الغطاء ومنع الهواء البارد عنهُ . ولنا دليل على ذلك ما نشاهدهُ في الحيوانات فان اكثر الطيور تجتمع في الليل وتضع رؤُوسها تحت اجنحتها منعًا للهواء ويفعل الغنم وغيرها من الحيوانات مثل ذلك طلبًا للدفء وحجز الهواء والانسان يلتف بالاغطئة وفي زمن البرد يضع الاولاد رؤُوسهم تحت الغطاء . غير انهُ اذا كان في هذا القول بعض التطرف نرى كثيرين من اهل هذه البلاد يتطرفون من الجهة الاخرى لانهم يزدحمون في غرفة واحدة ويحجزون كل منفذ للهواء ويتغطأُون بالاغطئة السميكة فيجب الاعتدال في كل ذلك كما سيأتي

ليس لكمية الدفء الذي يحتاج اليهِ من الفراش والغطاء ضابط واحد يصح لجميع الناس لان البعض يحتاجون الى الغطاء اكثر من غيرهم وانما الغالب ان الناس يميلون الى زيادة الغطاء وتهييج زيادة الحرارة وهو مما يؤدي الى تعب في النوم او ارق. فاذا شعر الانسان بشيءٍ من ذلك وجد راحة تامة اذا نهض من الفراش ومشى قليلاً ونفض اثواب نومهِ الى ان يشعر بشي من البرد ثم يعود الى الفراش فينام في الحال الاَّ اذا اقتضى الامر تنقيص كمية الغطاء. واما الفراش فبعض الناس يختار القاسي منهُ بناء على انهُ انفع والبعض يختار اللين كفراش الريش لما فيهِ من الدفء والراحة للجسد وقد اصطلح اهل هذه البلاد على فراش الصوف وهو معتدل بينهما فاذا اراد احد ان يتقن الامر اكثر من ذلك وجب عليهِ ان يفضل القاسي كفراش الشعر على سرير من زنبرك في الصيف وفراش الريش في الشتاء. واما العساكر وقوادهم الذين يقصدون اكتساب القوة العضلية والتمرين على خشونة المعيشة لاجل تسهيل حياتهم الحربية فيختارون الفراش القاسي او يضطرون اليهِ. وبعض القواد الشهيرين يلازمون ذلك ابدًا ولو رجعوا الى بيوتهم وتيسرت لهم اسباب الراحة

واذا كانت غرفة النوم كبيرة لعدد الذين ينامون فيها وكان الفصل باردًا فتسد النوافذ في الليل ويحجز الهواء عنها الاَّ ما دخل من الشقوق فانهُ كافٍ لتبديل الهواء. ولكن اذا كان الفصل حارًّا او كان عدد الذين ينامون فيها كبيرًا لها وجب ابقاء الباب وشباك من الشبابيك او اكثر مفتوحةً ولاسيما في المستشفيات وقشل العسكر. ومن عوائد هذه البلاد ازدحام النيام في غرفة واحدة طلبًا للانس الاهلي وربما نشأت هذه العادة في اول الامر من صغر المساكن واما الآن فقد تعلم الناس فائدة الدور الواسعة واكثرهم غير مضطر للازدحام المذكور فيجب رقهم في الغرفات. ويجب تبديل هوائها مدة النهار وتعريضها لعمل نور الشمس ونشر الشراشف في الهواء على ما سبق في فصل المساكن. ومن الممدوح ان تكون

غرفة النوم في الطبقة العالية من البيت معرضة الى الجهة الجنوبية جافة قليلة الاثاث والمفروشات

ولحالة الجسد عمل عظيم في صحة النوم . ولذلك يجب ان تكون وظائفهُ في حال الراحة ما امكن فيجتنب كل تهييج للدورة الدموية والحواس والقوى العقلية قبل دخول الفراش للنوم. ويجب ان تكون المعدة قد فرغت من الهضم ولكن قبل حدوث الجوع . وبعض الناس ياكلون اكلاً خفيفًا قبل النوم في ليالي الشتاء الطويلة غير انها عادة ردية غالبًا الاَّ اذا كان الشخص ضعيفًا محتاجًا الى تكرير الغذاء وكان الطعام خفيفًا. ومما يأُول الى صحة النوم ايضًا هدو العقل فاذا كان متهيجًا من اللعب واللهو او من افراط التفكر ولاسيما في البيوت المحصورة الحارة وجب المشي في الهواء الخارج نحو نصف ساعة واذا لم يمكن ذلك فيقرأُ كتاب فكه للتسلية الى ان يسكن التهيج العقلي وياتي النعاس. واذا حدث ارق فربما زال بواسطة القراءة مع الاضجاع في الفراش او استعمال الوسيلة المذكورة سابقًا وهي ان ينهض الانسان وينفض اثواب نومهِ في الهواء ويعرِّض الفراش للهواء فمتى برد جسدهُ واثوابهُ وفراشهُ عاد الى النوم وربما احتاج الى تخفيف الغطاء وبعض الموسرين يضع سريرين في غرفة نومهِ لينتقل من الواحد الى الآخر اذا اقتضى الحال . وان نشأَ عدم النوم من تعب المعدة الذي كثيرًا ما يحدث من زيادة الامتلاء من الطعام او تاخيرهِ عن ساعتهِ المالوفة فيجب الصبر او استعمال الرياضة الخفيفة او اخذ شيء من الادوية البسيطة ككربونات الصودا الى ان يزول المانع للنوم

غير ان افضل الوسائط لنوال لذة النوم الصحي هو الطاعة لنواميس الطبيعة في ما يتعلق بتدبير الصحة العام لا استعمال الوسائل الاصطناعية. واخص هذه الوسائط اولاً النهوض باكرًا من النوم لانهُ لا ياتي بفوائد مادية فقط كفراغ الصباح ورياقة العقل للدرس والاشغال العقلية او الخروج الى الهواء والتمتع بالرياضة بل

يسوق الى حدوث النوم وجودتهِ في الليل مع ما يتبعهُ من صحة الجسد والعقل. ثانيًا ضبط ساعات الطعام وكميتهِ وتعيين ساعة النوم. ثالثًا رياضة كافية في الهواء عند المساء او قبل النوم. رابعًا راحة البال الناشئة من ان الانسان قد قام بواجبات ذلك اليوم بالنشاط والامانة لله وللناس ولم يترك الى الغد ما يستطيع عملهُ اليوم. فان سلامة الضمير والاعتقاد بجودة العناية الالهية من اعظم الامور التي تؤدي الى نعيم النوم وصحة الجسد

واما الاحلام ففي ما مضى كان الكلام على النوم من حيث كونهِ حالة يفقد فيها الشعور فقدًا تامًا غير انهُ مع فقد الشعور بالاشياء الخارجة قد يصحب ذلك عمل عقلي نحسّ بهِ حينئذٍ وربما ذكرناهُ عند اليقظة ذكرًا تامًا او جزئيًا وهو الحلم. والظاهر ان اخصّ ما تتميز بهِ هذه الحالة الحلمية توقف سلطة الارادة على سياق الفكر توقفًا تامًا بحيث ان اعمال العقل تجري حينئذٍ بدون قوة تضبطها فتكون احيانًا منتظمة على اسلوب مرتّب وغالبًا يعقب بعضها بعضًا على نوع غريب وبلا ارتباط بينها. فاذا جرت على وجهٍ منتظم كان سبب ذلك عادةً ان العقل يتناول سياقًا من الافكار كان قد اشتغل بهِ مدة اليقظة في زمن سابق قريب العهد وبما ان العقل يكون حينئذٍ خاليًا من العوامل الخارجية التي من شانها ان تبلبلهُ فربما اتى في الحلم برياقة الفكر وجودتهِ ما لا ياتي بهِ في اليقظة. وقال بعض العلماء انهم حلّوا مشاكل حسابية في الحلم كانوا قد اشتغلوا بها في اليقظة وعجزوا عنها وانهم انهوا تاليفًا في النظم والنثر وهم نيام. غير ان هذا من النوادر لان الغالب جدًّا هو عدم الارتباط بين الافكار التي تشغل العقل حينئذٍ وغرابة عجيبة في الصور العقلية التي تركّبها المخيلة. غير اننا لا نستغرب شيئًا ونحن في الحلم فنرى الموتى احياء ونكالم الفلاسفة القدماء ونشاهد اصدقاءنا ولو كانوا في اباعد الارض او اننا ننتقل اليهم ونحن لا نشعر ببعد المسافة التي تفصلنا عنهم ونبصر حوادث او نعمل اعمالاً بلا خوف لو ابصرناها او عملناها في اليقظة لازعجتنا ازعاجًا لا يوصف

ومن غرائب الاحلام سرعة جري الافكار في العقل لان ما نراهُ حينئذٍ من الحوادث والصوَر الخيالية التي ربما امتدت اعواماً لا يشغل بالحقيقة اكثر من بضع دقائق او ثوانٍ. والظاهر انهُ لا يوجد حدٌّ لما يمرّ في العقل من الافكار في مدة لا تقبل القياس لشدة قصرها كما نرى بلا ريب من ان الحلم الذي يتركَّب من حوادث كثيرة متتابعة قد نشأ من صوت ايقاظ النائم بحيث ان كل ذلك قد اشغل برهة الانتقال القصيرة جدًّا من حالة النوم السابقة الى حالة اليقظة التامة . وبناءً على ذلك زعم البعض ان زمن الحلم محصور في المدة المذكورة اي مدة الانتقال من النوم الى اليقظة وهو مخالف لما يُشاهَد من تغيير هيئة الوجه وكلام النوم الذي كثيرًا ما يدل على سير الحلم ونوعهِ. غير انهُ يظهر ان ما يذكرهُ الانسان من الحلم هو ما يحدث في تلك المدة وانهُ اذا كان بعيدًا عنها فيكون اقرب الى النسيان. ومن الامور الغريبة بهذا الشان ان النائم يعرف احيانًا انهُ يبصر حلمًا وربما اطالهُ اذا كان لذيذًا او قصَّرهُ اذا كان مزعجًا وهو مما يدل على عدم فقد قوة الارادة بالكلية في بعض الحالات الحلمية

واما ما يتعلق من الصحة بالحلم فغاية ما يقال في هذا الشان ان نوع الحلم تابع لحالة الصحة في ذلك الوقت وللافكار السابقة ولبعض كيفيات محيطة بالنائم كراحة الفراش ووضع الجسد وهدو الاصوات ونقاوة الهواء. فمن اراد ان يرى احلامًا لذيذة وجب عليهِ مراعاة هذه الامور البسيطة التي لا تحتاج الى اسهاب

# القسم الثاني

## في

## الامراض الغالبة وتدبيرها عند غياب الطبيب

اكثر هذا القسم مأخوذ عن كتاب حديث للطبيب الجنرال مور من اطباء الجيش الانكليزي الهندي اجازتهُ الدولة عليهِ وطبعتهُ بنفقتها لاجل فائدة الشعب الانكليزي الذين يسكنون تلك المملكة. فانني لما رايتهُ فريدًا في بابهِ على غاية ما يكون من البساطة والمناسبة لفهم العامة جعلتهُ قاعدة لهذا القسم من الكتاب وكثيرًا ما نقلت نقلاً حرفياً عن كلام المصنف. وقد بذلت جهدي في سبيل التوضيح وتحاشيت عن كل ما من شانهِ ان يشوّش عقل المطالع او يؤدي الى استعمال الادوية القوية التي لا يجوز التصرف بها غالبًا الاَّ للطبيب فقط. ولم يُقصَد بهِ استغناء العوام عن الاطباء وانما اردت بهِ ما يكون بين ايديهم دليلاً امينًا الى معرفة عامة بما يحدث في بيوتهم من الامراض والآفات وتدبيرها الى ان يحضر طبيب العائلة. وقد اتبعت ترتيب الحروف الهجائية في ذكر الامراض ووضعت لها فهرساً خاصاً في اخر الكتاب تسهيلاً للمراجعة عند الاقتضاء

### الأُذُن (امراضها)

اف الاذن اجتماع المادة الشمعية فيها الذي يسبب شيئًا من الصمم وقد يسبب سعالاً. وتنزع المادة المذكورة بواسطة وضع نقطة او نقطتين من زيت الزيتون في

الاذن قبل النوم وحقنها بالماء الفاتر في الصباح التالي

نفاط الاذن نفاط على جلد الاذن او خلفها يصيب الاطفال مدة التسنين غالبًا وهو لا يحتاج عادةً الاَّ الى النظافة والتدهين بالزيت او الكليسرين او مرهم اكسيد التوتيا

وجع الاذن أَلم عصبي حادّ يمتد على الراس والوجه ويحدث من مجرى هواءٍ بارد او من سن منخور. وهو يتميَّز عن الأَلم الذي يصاحب التهاب الاذن بسرعة ظهورهِ وعدم وجود الحمَّى وعدم كونهِ نابضًا. ويعالج بالمسهلات وقمحتين من الكينا كل اربع ساعات . ويجوز وضع خردلية وراء الاذن او لبخ حارة او بصلة مشوية حارة في كيس على الاذن وتُجتَنب الوضعيات الباردة

التهاب الاذن . قد يمتد الالتهاب من القناة الظاهرة الى باطن الاذن او بالعكس. فان كان مجلسهُ القناة الظاهرة كان الالم ناخسًا يزيد عند الحركة او مضغ الطعام ويُشعَر بحرارة وجفاف في الاذن. ثم بعد يوم او يومين يخرج منها مادة مائية او صديدية. ويعالج بتنطيل الاذن بمغلي الخشخاش والمسهلات واللبخ الحارة ووضع خمس علقات بقرب الاذن. ومتى ظهر التزمنها يُحقَن الصماخ السمعي بالماء الفاتر مرتين او ثلاث مرات في اليوم. وان كانت الاذن الباطنة مجلس الالتهاب فتكون الاعراض ثقيلة والالم نابضًا والحمَّى شديدة وبعد دوام النبضان يومًا او يومين تنفجر طبلة الاذن ويخرج الصديد وربما عقب ذلك الصم الدائم . ويعالج بالعلق مكررًا والمسهلات القوية والنطول الحارة

التهاب الاذن المزمن يحدث غالبًا من امتداد الالتهاب الحادّ ومتى تمكَّن صار شفاؤُهُ عسرًا . واعراضهُ نزٌّ مستمرٌّ مصحوب بشيءٍ من الالم والصم ويشعر المصاب كأَن نقطة ماءٍ في اذنهِ على الدوام ويسمع اصواتًا مختلفة. ويعالج بالنظافة التامة وحقن الاذن كل يوم بالماء الفاتر بلطف ثم بحقن قابضة كخمس قمحات من كبريتات التوتيا في ١٠٠ درهم ماء. ويفيد استعمال زيت السمك شربًا اذا كان

هناك ضعف في البنية ووضع حراقات صغيرة وراء الاذن . ومع ذلك يجب على المصاب بهِ تجنب مجاري الهواء وتنشيف الاذن بعد غسلها ووضع قليل من القطن في فتحتها لمنع عمل الهواء البارد فيها والمعيشة الموافقة لشروط الصحة

الطرش مختلف الدرجة من ثقل خفيف في السمع الى الصمم التام. واسبابهُ اما اجتماع الشمع في الاذن او الالتهاب وعواقبهُ او تضخم اللوزتين اومرض في عصب السمع حادث من لطمة او صدمة او صوت قاصف. وقد يكون ناشئًا من عمل بعض الحميات الخبيثة اومن تاثير كميات كبيرة من الكينا او من ضعف عام او من مرض في الدماغ. ويعالج بحسب نوعهِ وسببهِ. واكثر الوسائط الموضعية فائدةً المصرفات وراء الاذن كصبغة اليود التي تُطلى بقلم من الشعر مرةً في اليوم والحراريق. واذا كان السبب تضخم اللوزتين ربما وجب قطع قسم منهما بعمل جراحي. واذا كان من ضعف عصبي نُعطَى المقويات والطعام المغذي . وفي الاحوال المستعصية تستعمل آلة لجمع التموجات الصوتية وتوجيهها الى باطن الاذن يقال لها القرن او البوق السمعي. ويجب الوقوف على رأي الطبيب من اول الامر

## الأَرَق

الأَرق حالة مزعجة جدًّا تُفقَد فيها شهوة النوم او القدرة عليهِ وهو عرض لامراض كثيرة ومن اخص اعراض هذيان السكارى والتسمم المزمن بالكحول اي المادة الفاعلة في المشروبات المسكرة . واذا لم يكن عرضًا لمرض خاص كان سببهُ سوء الهضم او الهمّ الشديد او التهيج العقلي او الافراط في تدخين التبغ وشرب القهوة والشاي او قلة الرياضة او حرّ الغرفة او الفراش . ولذلك يعالج الأَرق بحسب السبب الذي اوجبهُ فان كان من سوء الهضم فلا يجوز النوم قبل حدوث الهضم ويجتنب التبغ والقهوة والشاي في المساء. ويجب تعوُّد ساعات معلومة للنوم والرياضة حتى التعب وصرف اعمال النهار من العقل واجتناب قراءة الكتب المهيجة. ويجب

تهوئة غرفة النوم وتُخَفَّف الغطاء ان كان ثقيلاً ويُشرَب كاس ماءٍ بارد قبل الرقاد . واما الادوية التي تحدث النوم كعشرين قمحة من هدرات الكلورال مع فنجانين ماء فلا يجوز استعمالها الاَّ نادرًا وعند الاقتضاء الشديد لئلاَّ يتعودها الانسان فلا يستطيع النوم بدونها. اذا طال الارق اياماً ادَّى الى الضعف وقلق العقل والهيبوخندريا اي السوداء وربما كان عرضاً منذرًا ببعض انواع الجنون

## تشقُّق الاست

هي غالبًا شق واحد واقع عند اتصال الجلد بالمعى وممتد الى الباطن . وسببهُ القبض المستمرّ وخروج قطع كبيرة من الفرث الصلب وكثيرًا ما يصاحب البواسير. اخص اعراضه الم شديد عند التغوط ربما دام ساعات كثيرة . وكثيرًا ما يكون الغائط متلطخًا بالدم واذا كان الشق غائرًا كبيرًا فقد يحدث نزف كلما عمل المعى. وتتشنج غالبًا العضلة العاصرة المحيطة بالاست فتسبب المًا شديدًا. علاجهُ بالملينات الخفيفة كالمياه المعدنية والحقن بالماء الفاتر او بالماء والحامض الكربوليك والكي بنترات الفضة المعروف بحجر جهنم . غير انهُ اذا كان الشق غائرًا كبيرًا وجب لهُ عمل جراحي

## الاستسقاء

ليس الاستسقاء غالبًا مرضًا قائمًا بنفسهِ بل هو قسم او عرض من مرض اخر. وهو عبارة عن ارتشاح القسم المائي من الدم من جدران الاوردة في النسيج الخلوي تحت الجلد او في بعض تجاويف الجسد. وسبب هذا الارتشاح عاقة الدورة الدموية لعلةٍ ما بحيث ان الاوردة تتمدد من اجتماع الدم فيها فينفذ السائل من جدرانها الى الاجزاء المجاورة. واكثر حدوثهِ في البطن والطرفين السفليين. واما اسبابهُ فمن التعرض للبرد او من مرض في الكبد او الطحال او القلب او الكليتين

فان كان سببهُ البرد فيقال لهُ الاستسقاء اللحي ويعالج بالحمام البخاري او الحمام الحارّ والمساهل الملحية التي تسبب برازًا مائيًا كعشرة دراهم من ملح الطرطير كل يوم او يومين والمدرات للبول كنصف درهم من روح ملح البارود الحلو مع فنجاني ماء كل اربع ساعات والمعرقات كخمس قمحات من مسحوق دوفر ثلاث مرات في اليوم . وان كان سببهُ مرض القلب فيبدأ الاستسقاء في الرجلين واليدين ويمتد الى جميع الجسد . وان كان من علة في الكبد او الطحال فيرتشح السائل في التجويف البطني ويقال لهُ حينئذٍ الاستسقاء البطني او الزقي وكثيرًا ما يصاحبهُ او يعقبهُ استسقاء الطرفين السفليين . واما علاج هذه العلل فمن متعلقات الطبيب على انهُ يجوز استعمال الوسائط المذكورة آنفًا لاجل تلطيف المرض ولراحة العليل ولاسيما المياه المعدنية المسهلة كمياه كرلسباد والمساهل الملحية كملح الطرطير كل يوم او يومين بحسب طاقة المريض

## الاسقربوط

الاسقربوط علة ناشئة من قلة المواد النباتية في الطعام والاقتصار على طعام واحد زمنًا طويلاً . وهي مما يصيب النوتية في اسفارهم الطويلة وانقطاعهم عن الخُضَر والبقول والفواكه ولكنهُ يظهر احيانًا بين سكان اليابسة اذا حدثت الاسباب المذكورة وكانت المساكن مظلمة غير مكشوفة لنور الشمس . اعراضهُ تعب عام ووجع في الاعضاء وورم اللثة والمها ونزف الدم منها عند المسّ وربما تخلخلت الاسنان وصار النفس كريه الرائحة . ثم متى تمكّن المرض ظهرت بقع زرقاء كانها رضّات في اقسام مختلفة من الجسد وربما ورمت المفاصل وحدث هزال عام واستسقاء جلدي واسهال . وعلاجهُ اكل الخضر والبقول والفواكه واللحم الطري وعصير الليمون وربما وجب استعمال المنبهات الروحية والمقويات

## الاسنان (وجعها)

وجع الاسنان ينشأُ غالبًا من تهيج او التهاب العصب الذي يُكشَف بواسطة نخر السن. ويبدأُ النخر دائمًا من ظاهر السن الى باطنهِ وكثيرًا ما يكون ذلك خفيًّا لا يُشعَر بهِ الاَّ عند حدوث الالم. ولذلك يجب النظر الى الاسنان مرتين او اكثر في السنة حتى اذا كان شيءٌ من ذلك عولج عند طبيب الاسنان من اول الامر قبل بلوغهِ درجةً لاشفاء لها الاَّ القلع. وقد يكون الوجع ناشئًا من مرض في جذر السن المغروس في الفك لا في التاج البارز ويصحبهُ غالبًا حينئذٍ دُمل في اللثة. وقد يكون عصبيًّا والاسنان سليمة فيشفى بواسطة المساهل وكميات صغيرة من الكينا. اذا كان النخر كبيرًا والالم شديدًا ينشَّف التجويف بقطعة نسل او قطن ثم يُحشَى بمزيج مؤلف من قمحة كافور وقمحة افيون او ينقَّط من الكريوسوت او الكلوروفورم او صبغة الافيون او زيت النعنع على قطعة قطن ويُحشَى التجويف بها. وربما نجح وضع قطعة قطن في الاذن مبلولة بالكلوروفورم او بدونهِ. ومن الوسائط المفيدة مزيج ثلاث نقط من الكريوسوت ونقطتين من الكلوديون يوضع في باطن التجويف فيجف ويصير كتلة صلبة تقي المحل من الهواء وتزيل الالم. او يحشى بقطعة شمع. غير انهُ اذا كان النخر متقدمًا لا يتدبَّر بواسطة الحشي عند طبيب الاسنان وكان الالم مترددًا فلا بد من قلع السن المأُوف

## الاسهال

اذا لم يكن الاسهال قسمًا او عرضًا لمرض آخر فيكون سببهُ اما من طعام غير منهضم او من برد. فان حدث من السبب الاول كاكل الفواكه غير الناضجة او الاكثار من الناضجة او الاطعمة الضخمة فيكون الاسهال عملاً طبيعيا لقذف المواد الحريفية من الامعاء فلا يجوز قطعهُ وانما يُمسَك عن الطعام. وان كان مصحوبًا بمغص

فيعطى جرعة من زيت الخروع وتعاد اذا اقتضى الحال. وان كان هناك قيّء توضع خردلية على المعدة وان كان المغص شديدًا تمتد على جميع البطن . وفي كل حال لابد من الانقطاع عن الطعام او الاقتصار على قدح حليب حارّ كل ثلاث ساعات. وان حدث الاسهال عن التعرض لهواء الليل الرطب فيعالج كما سبق واذا طال وزال المغص بالكلية يجوز اعطاء عشر نقط من صبغة الافيون ويعاد اذا اوجب الامر

## اسهال الاطفال

يجب ان يخرج الطفل ثلاث او اربع مرات في اليوم وان يكون برازهُ ليّناً اصفر اللون خاليًا من الرائحة النتنة والحامضة . واما الاسهال فيهم فاغلب اسبابهِ التسنين والمواد الحريفة في الامعاء كالطعام غير المهضوم والدود. وكثيرًا ما يصحبهُ القيء والريح والمغص الذي يستدل عليهِ من بكاء الطفل وقبض رجليهِ نحو بطنهِ عند حدوث الالم. ومتى كان البراز اصفر كان الاسهال بسيطًا. ومتى كان اخضر ورائحتهُ حامضة ومعهُ كتل بيضاء متجمدة من اللبن الذي لم يُهضَم او مخاط فذلك يدل على تهيج معوي. وان كان ابيض فيكون الكبد غير عامل . ومتى كان هناك مخاط ودم فيكون الاسهال من النوع الدوسنطاري

العلاج. القاعدة الغالبة عدم قطع الاسهال دفعة واحدة ولاسيما في مدة بروز الاسنان لانهُ يكون حينئذٍ مفيدًا . فان كان الاسهال خفيفًا ولون البراز طبيعيًّا فالأَولى تركهُ . وان كان شديدًا فيعطى من نصف ملعقة الى ملعقة من زيت الخروع لاجل تنظيف الامعاء من المواد الحرّيفة. وان كانت رائحتهُ حامضة فيعطى مقادير صغيرة من المغنيسيا او ماء الكلس . وان تضمن خثر الحليب بكثرة وكان الاسهال مفرطًا يُبدَل الحليب بمرق اللحم او الدجاج بعد نزع الدهن عن سطحهِ . ومن انسب الادوية واسلمها عاقبة في جميع انواع الاسهال الحامض مسحوق

غريغوريوس الانكليزي وهو مركب من الراوند والمغنيسيا والزنجبيل فيعطى منهُ من قمحتين الى ثلاث كل ساعتين او اربع ساعات الى ان يصير البراز طبيعيًّا . وان كانت اللثة وارمة فتمشق . واذا طال الاسهال ووجب قطعهُ فمن الادوية البسيطة الفعالة كربونات البزموت واكسيد التوتيا يعطى من واحد منهما فقط من قمحتين الى خمس قمحات كل ثلاث ساعات

## الإغماء

اسباب الاغماء خروج الدم من الجسد كما يحدث في الجروح والخوف واللطمات على المعدة والالم الشديد والاخبار الفجائية بما فيهِ شديد الحزن او الفرح وربما نشأ من روائح او اصوات ردية. واكثر المعرضين لهُ النسا والشبان الذين مزاجهم عصبي. واعراضهُ دوار الراس واصفرار الوجه اولاً ثم غيبوبة الوعي وضعف النبض واتساع الحدقة وارتخاء الاطراف وضعف التنفس وبياض الوجه. وعلاجهُ ان يُلقَى المريض على ظهرهِ في الحال بلا اهمال ويرَش وجههُ بالماء البارد او يُسكَب عليهِ وتفتح الشبابيك والابواب لاجل دخول الهواء وتُفرَك اليدان والرجلان وتحرق ريشة دجاج بقرب انفهِ. واذا طال الاغماء توضع خردلية على جهة القلب ومتى استطاع المريض البلع يعطى قليل من الخمر او العرق. ويُمنَع الاغماء بالاستلقاء على الظهر عند اول ظهور الاعراض . ويحتاج المعرضون لهُ غالبًا المقويات والرياضة واجتناب قبض الامعاء

## الالتهاب

يراد بالالتهاب زيادة غير طبيعية في العمل الحيوي في قسم من اقسام الجسد يكثر فيهِ الدم والحس ويصاحبهُ الحرارة والورم والاحمرار والالم. اشدّ الالتهاب خطرًا ما اصاب الاعضاء الباطنة. وتشارك كل الطبيعة القسم المصاب فتنشأ الحمّى

وسرعة النبض وارتفاع الحرارة واحمرار البول وقبض الامعاء. واذا دام الالتهاب رشح من الدم في القسم الملتهب سائل مصلي يتحوَّل الى صديد فيتكوَّن من ذلك خراجة. وعند تكوين الصديد يصير الوجع نابضًا وترافق بدايتهُ غالبًا قشعريرة. في اول الامر بوضع العلق على محل الالتهاب واذا كان مما يمكن الوصول اليهِ يغطى بخرقة مبلولة بماء بارد وفوقها قطعة من الحرير المزيت ويُعطَى المريض مسهلاً ثم نقطتين من صبغة الاكونيت كل ساعتين واذا اخذ الصديد في التكوين فتوضع لبخ حارة ومتى لان الورم وظهر تموّج السائل عند السطح تفتح الخراجة بالمبضع ويستخرج الصديد

## الامعاء (امراضها)

التهاب الامعاء. يتميَّز بحمَّى والم دائم في البطن يزيد عند الضغط فيستلقي المريض على ظهرهِ ويرفع ركبتيهِ ويأبى الحركة خوفًا من الالم. ويصحب هذه الاعراض غالبًا القبض والغثيان او القيء واذا تقدَّمت العلة نحو الموت ينتفخ البطن وتبرد الاطراف ويحدث عرق بارد على جميع سطح الجسد وتنكمش السحنة. واسبابهُ التعرض للبرد ولاسيما كشف البطن وجري الهواء البارد عليهِ. وقد ينشأ من لطمة على البطن او عن جسمٍ مهيج مستقر في باطن الامعاء ويحدث احيانًا في مدة سير بعض الحميات. وعلاجهُ بوضع العلق على البطن واللبخ الحارة والحقن بالماء الفاتر والصابون كل يوم ولا يجوز اعطاء مسهل الاَّ اذا سبق العلة قبض الامعاء فيجوز استعمال زيت الخروع عند بداية الامر. ولا يجوز من الطعام الاَّ انواع المرق

سدد الامعاء عبارة عن قبضها مع مغص بطني ويتبع ذلك قيء والم وتمدد في الامعاء. وكثيرًا ما يشاهد ورم صلب في بعض جهات البطن مؤلم عند اللمس وعلاجهُ اولاً مسهل من زيت الخروع ويعان ذلك بالحقن بماء الخُبَّازى الفاتر فاذا لم يحصل فائدة من ذلك يعطى عشرين قمحة من هيدرات الكلورال ثلاث

مرات في اليوم ويحقن بالماء الفاتر مرات كثيرة في اليوم. ويوضع العلق على المحل المتالم وتستعمل المغاطس بالماء الحار او الفاتر. ولا يعطى من الطعام الّا المرق. واذا كان هناك عطش شديد او قيء فيعطى قطع من الثلج. واذا دام الحال لا تجوز المساهل بل يعطى من الافيون نحو نصف قمحة كل ساعتين او اربع ساعات. وعند النقاهة يجب الانتباه الى كون الطعام لطيفًا والامعاء متلينة

هبوط المقعدة. هي علة كثيرًا ما تصيب الاولاد ولا سيما في الاسهال المزمن فيخرج بعض المستقيم على هيئة بروز احمر يرتد احيانًا من تلقاء نفسهِ ولا يرتد غالبًا الّا بدفع المعا الى الباطن باليد. العلاج يقوم بالنظر الى السبب فان كان القبض او الاسهال يعالج حسب مقتضى الحال وان كان الاسترخاء والضعف فتعطي المقويات ويفيد الغسل بماء البحر اذا سمح الفصل بذلك. وكثيرًا ما رأيت هذه العلة تشفى بردّ المعى بواسطة منشفة مبلولة بالماء البارد ثم بضغطها على المقعدة وابقائها هناك بالحفاظ الاعتيادي مع تقوية الطفل ومراعاة الطعام

## البثرة الخبيثة

تبدأُ البثرة الخبيثة على هيئة نقطة صغيرة حمراء كلسعة البعوضة ثم تظهر حويصلة صغيرة تمتد بسرعة الى الاجزاء المجاورة ويسودّ لونها وتلتهب الغدد اللمفاوية ويفسد النفس وربما مات العليل من تسمم الدم. وسببها انتقال مادة سامة من الحيوانات الى الانسان اما بواسطة اكل لحومها او بواسطة الهوام التي تحملها من الحيوان المصاب وتلقيها في جلد السليم. ولما كانت هذه العلة شديدة الخطر وجب تشخيصها والاعتناء بها من اول الامر واما علاجها فيقوم خاصة بالشق والكي بالنار او غيرها من الكاويات الفعالة

## البروستتا (امراضها)

البروستتا غدة محيطة ببداية مجرى البول عند عنق المثانة. ومن امراضها

الالتهاب وعلاماتهُ ألم في العجان يشتد عند ضغطهِ بالاصبع وعند التغوط والتبويل وحمّى وقبض الامعاء . وقد ينتهي الى تكوين خراجة تفتح الى المستقيم او مجرى البول او العجان . وعلاجهُ العلق على العجان او الاست والنبخ الحارّة والمغاطس الفاترة وتليين الامعاء وملازمة الفراش . ومن امراضها ايضًا التضخم الذي يحدث غالبًا بعد العمر المتوسط ويتميَّز ببطوء وعسر التبويل مع ثقل وزحير بحيث ان المريض يتوهم انهُ مصاب بالبواسير . ثم تتهيج المثانة ويكثر طلب التبويل غير ان تضخم الغدة يمنع تفريغ المثانة تفريغًا كاملاً فيبقى فيها جانب من البول ويفسد ويصير نشادريًا ويسبب التهابًا مزمنًا في المثانة ( انظر المثانة ) . وبعد ذلك يصير البول مشحونًا بمخاط لزج يتعلق بقاع الوعاء وربما تخضب بالدم . وكثيرًا ما ينتهي المرض بحبس البول والتهاب الكلية وانحطاط القوة . واذ كان يلتبس بالحصاة المثانية والتضيق المجروي فلابد من الاستقصاء الكافي عند احد المهرة من الاطباء او الجراحين . والبرء من هذه العلة نادر وانما يؤَخَّر سيرها بواسطة انتظام المعيشة واجتناب البرد والتعب والافراط في الجماع مع تليين الامعاء

## بصق الدم

الدم الذي يخرج من الفم ياتي من مواضع مختلفة . فاذا اتى من الحلق او اللوزتين كان السبب خفيفًا والدم قليلاً فلا يحتاج الى علاج خاص . واذا خرج من اللثة في مرض كالاسقربوط يعالج حسب مقتضى الحال . واذا خرج من سنخ سن مقلوع فيحشى السنخ بقطعة نسل ويطبق الفم ويُرفَد الفك السفلي على العلوي او يعاد السن المقلوع الى فكانهِ ليضغط محل النزف . وان كان من الرئة فيخرج الدم مع السعال وربما صاحبهُ ألم في الصدر وكان من اعراض السل الرئوي . فيجب عند ذلك لزوم الراحة التامة ومص الثلج او شرب الليموناضا المثلجة واذا دام او اشتد فيُحضَر الطبيب

ويجب التمييز بين خروج الدم من الرئتين مع السعال وخروجهِ من المعده مع القيء . فاذا كان من المعدة كان سببهُ غالبًا قرحة فيها امتدت الى وعاءٍ دموي ويكون لون الدم حينئذٍ اسود بلون رسوب القهوة. ويسبقهُ غالبًا ألم وتعب في المعدة ودوار في الراس . وربما كان ناشئًا عن مرض في الكبد او الطحال وعلاجهُ مص الثلج والانقطاع عن الطعام الاَّ فنجان من الحليب او المرق كل ثلاث ساعات الى ان يحضر الطبيب

## الخنزيرية (البنية)

هي بنية معتلة من الجسد غالبًا موروثة وكثيرًا ما يدلّ عليها رسوم ظاهرة. وتقسم الرسوم المذكورة الى نوعين الاول الاسمر وهو يتميَّز بسواد الشعر وخشونتهِ وسماكة الشفة العليا واتساع المنخرين وعدم المناسبة في شكل اليدين والجسد والاطراف. ويكون الولد المتميّز بهذه البنية عرضةً لتضخم غدد العنق التي كثيرًا ما تنتهي الى التقيح وتضخم اللوزتين ونزّ الاذنين واوجاع العين والمفاصل وبعض الامراض الجلدية. والثاني الابيض الذي يتميَّز برقة الجلد وصفاء اللون واحمرار الخدين والشفتين وزرقة العينين ولمعانهما واتساع الحدقتين وطول الاهداب ونعومة الشعر وظهور الاوردة تحت الجلد وحذق العقل وهو ما تجتمع فيهِ الصفات التي تُعَدّ جمالاً عند البعض. والاولاد التي هذه هي صفاتهم الطبيعية عرضة للهزال والتهاب الشعب والتهاب الدماغ والسل الرئوي. واسباب البنية المذكورة الفقر والرطوبة وفساد الهواء ونسل السكارى والمصابين بالداء الزهري وزيجة الاقربا. والوسائط التي تصلحها جودة الهواء والطعام والرياضة وزيت السمك واستحضارات اليود والحديد والاستحمام بماء البحر

## البواسير

البواسير اورام صغيرة تظهر عند الاست اما الى الظاهر او الى الباطن منهُ

والذلك نقسم الى ظاهرة و باطنة وقد يكون عددها واحدًا او كثيرًا . وتظهر اولاً مدة قصيرة ثم تختفي زمنًا طويلاً ثم تعود مرة اخرى وتسبب حرارةً والمًا عند المقعدة ويصحب ذلك احيانًا نزف دموي . واخيرًا تصير مسمرة فتحدث ثقلاً وتعبًا في الاسفل والمًا في الصلب او انها تلتهب وترم ويسيل منها الدم وربما سببت المًا وزحيرًا عند التغوط وتهيجًا في المثانة . وكثيرًا ما تؤدي الى شقوق او قروح في الاست. وفي النساء ينشأ من البواسير وجع الظهر او افراز مخاطي وضعف وخفقان لا يُعرَف علاجها الاَّ اذا عُرِف السبب وربما حدثت جميع هذه الاعراض من باسور صغير باطني مجهول الوجود. واخص الاعراض المزعجة الألم والنزف الدموي الذي يحدث غالبًا بعد الخروج و بغطي الغائط و بندرانهُ يسبقهُ او يخرج وحدهُ

اسباب البواسير كثيرة وهي القبض المستمرّ والزحير الناشئ منهُ عند التغوط والاشغال التي توجب الجلوس الطويل وكثرة ركوب الخيل وتعود استعمال المسهلات القوية ولاسيما الصبر وسكن الاقاليم الحارة واحتقان الكبد وتردد الاسهال والدوسنطاريا

العلاج . متى كانت البواسير الظاهرة ملتهبة تستعمل النطول بالماء الفاتر واللبخ الحارة والمسهلات الملحية كالملح الانكليزي او شترات المغنيسيا اذا كان هناك احتقان ويلازم المريض الفراش الى ان يكون قد زال الالتهاب ثم يَرِدَ الماء البارد على المقعدة مرارًا في اليوم ويعوَّل على الرياضة النشيطة واستطلاق البطن كل يوم بالترتيب (انظر قبض الامعاء) . واذا كانت البواسير الملتهبة باطنة فتليَّن الامعاء وتستعمل الحقن بالماء الفاتر ويُلطَّف الطعام. وعلى الجملة تفيد الوسائط الهيجينية اي الصحية اكثر من الادوية غير انهُ من العلاج المقرر الفائدة في البواسير الظاهرة مرهم مركب من ٨٠ قمحة مسحوق العفص و ٣٠ قمحة خلاصة الافيون و ٨ دراهم مرهم بسيط يستعمل مرتين في اليوم. وفي البواسير الباطنة ملعقة صغيرة من

الكليسرين تشرب ثلاث مرات في اليوم

## البول الدموي

اذا كان دم مع البول تغير لونهُ الطبيعي وصار احمر او اسمر قاتمًا واذا كانت كمية الدم كثيرة رسب راسب اسمر قاتم. اسبابهُ كثيرة اخصها احتقان الكليتين فيكون حينئذٍ مصحوبًا بالم وثقل في الظهر. وقد يكون نتيجة التهاب الكليتين (انظر التهاب الكلية). وقد يكون سببهُ استعمال التربنتينا او الذراريح او افات الكلية او مرور حصاة من الكلية الى المثانة او من تضيق المجرى او من حصاة في المثانة او التهاب غشائها المخاطي او من بعض الحميات الخبيثة. وبناء على ذلك للطبيب ان يكشف السبب ويعالجهُ. ومن الاحوال المرضية للبول البول السكري (ديابيطس) والبول الالبوميني (مرض بريت) والبول المخاطي (التهاب المثانة) والبول الرملي (رمل البول) والبول الصفراوي (برقان) والبول المنوي (السيلان المنوي) تُطلَب في مواضعها

## تبويل الاولاد في الفراش

هي علة كريهة تصيب الاولاد غالبًا واسبابها احيانًا التكاسل عن النهوض من الفراش وغالبًا تهيج المثانة او وجود حصاة فيها. فان لم يكن هناك سبب معروف فيلزم الولد بتفريغ المثانة قبل النوم ويوضع عند فراشهِ وعاء صغير ويوقظ نحو نصف الليل ليبول. واذا لم تكفِ هذه الوسائط يُعطَى قمحة من هدرات الكلورال لكل سنة من سني الولد مع فنجان ماء عند النوم. وكثيرًا ما يفيد من سدس الى ربع قمحة من خلاصة البلادونا وخلاصة الجوز المقيء مرتين في اليوم لولد بين السنة الثالثة والسنة الخامسة عشرة مع الغسل بالماء البارد صباحًا في الصيف. ولا يجوز ضرب الولد بل يُحرَّض بكلام فعَّال. واذا اصابت هذه العلة البالغين فتزول

بواسطة خمس عشرة او عشرين قمحة من الكلورال مع فنجانين ماء قبل النوم ثم تنقّص هذه الكمية كلما تقدم الشفاء

## التتنوس

يراد بالتتنوس تشنجات عنيفة في الاطراف او جميع الجسد. وهو يبدأ غالبًا بتيبس الفك ثم بطبقهِ وعدم امكان فتح الفم. وكثيرًا ما يرافقهُ صعوبة البلع بحيث ان السوائل تندفع من الفم او الانف. وربما توقّف المرض عند هذا الحدّ وشُفِي المريض والغالب انهُ يتقدّم وتحدث التشنجات في الاطراف والجسد وربما انحنى المريض كالقوس واستقر على عقبيهِ وقفاء راسهِ. ويصاحب ذلك ألم شديد في الاطراف وعند فم المعدة يمتد منها الى الظهر ويُحَرّ الجلد ويعرق عرقًا غزيرًا. وتتكرر التشنجات كل بضع دقائق وتبقى العضلات متوترة في اثناء الفترات الاّ اذا نام المريض. وربما مات العليل من الاختناق بسبب تشنج عضلات التنفس او من الاعياء. وهذه العلة شديدة الخطر واكثرها ينتهي بالموت. واسبابها التعرض للبرد او انها تعقب الجروح وعلى الخصوص اذا نشأت من آلة حادة تنفذ في اليد او القدم. وقد تلتبس بداء الكَلَب فتتميز عنهُ بعدم الخوف من الماء والاسباب الخاصة بكلٍ منهما. وقد يلتبس بالتسمم بالاستركنيا فتتميّز العلتان بالاسباب وبان طبق الفم دائم في التتنوس وينفتح في الفترات بين تشنجات التسمم بالاستركنيا وبان سير التتنوس بطيء بالنسبة الى التسمم المذكور وان الفترات بين التشنجات تامة في التسمم وغير تامة في التتنوس. واما التباسها بالهستيريا فليس من الامور الصعبة

العلاج. اخصهُ بالكلوروفورم وهدرات الكلورال وهما من الامور التي للطبيب ان يراقب عملها

## التسنين

التسنين عمل من اعمال التكوين والنمو الطبيعية وقد سبق الكلام على زمن

بروز الاسنان اللبنية والدائمة (صفحة ٨) . غير ان هذا الزمن دور من الادوار التي ينتقل فيها الانسان من حال الى حال في ما يتعلق بتغذية الجسد ولذلك كثيرًا ما يصحبهُ الاضطراب العام او المرض ولاسيما اذا كان الطفل ضعيف البنية. والغالب ان السن يبرز بدون ان يسبقهُ شيء الاَّ ورم اللثة وزيادة سيلان اللعاب فلا يحتاج الطفل حينئذٍ من التدبير الاَّ الى التحفظ من تبليل ثيابهِ باللعاب وتبريد الجلد الذي قد يحدث من ذلك. فيوضع لهُ قطعة خاصة من اللباس عند اعلى الصدر لاجل استلقاء السائل وتُبدَل كلما ترطَّبت . وربما حدث لهُ قلق عام وقلة نوم وحمَّى خفيفة في الليل وجميعها يزول عند بروز السن من تلقاء نفسهِ. ولا يجوز حينئذٍ تغيير طعام الطفل كفطامتهِ او تغيير مرضعتهِ بل اذا وجب ذلك فيكون في فترة متوسطة بين زمن بروز الاسنان . واذا اتخمَّ الطفل فيعطى كميات صغيرة من شترات المغنيسيا وان كانت الامعاء قابضة فيعطى جرعة من زيت الخروع او من مسحوق غريغوريوس نحو خمس قمحات لطفل ابن سنة كل ثلاث ساعات الى ان يخرج . واذا تاخر بروز السن وصار قرب السطح واللثة وارمة لامعة بيضاء وكان الطفل قلقًا محمومًا جاز شق اللثة لاجل تسهيل نفوذ السن

واما الامراض الغالبة التي تصاحب التسنين او التي هو يهيجها فهي نفاطات جلدية والقلاع والرياح البطنية والقيء والاسهال والتشنجات العصبية وهي مذكورة في فصول خاصة بها فتُطلَب هناك

## التشنُّج

التشنج انقباض عضلي يحدث بغتةً بدون اختيار. وقد يكون الانقباض المذكور متصلاً او يشتد وينقص او ينفصل بفترات تامة . وقد يكون عامًّا اي مشتركًا بين عضلات كثيرة كما يشاهد في تشنجات الاولاد والصرع والتتنوس وداء الكَلَب او يكون موضعيًّا اي خاصًّا بعضلة واحدة او مجموع واحد من العضلات

كالربو التشنجي والمغص التشنجي وتشنج المجرى البولي والفواق وتشنج الساقين في الكوليرا. ولذلك يكون علاجهُ بحسب العلة التي يصاحبها

غير ان منهُ نوعًا يستلزم الذكر الخاص وهو تشنج بطن الساقين. ويظهر ذلك غالبًا فجأةً في الليل فتتقلَّص عضلات بطن الساق وتصير على هيئة عقد يُشعَر بها عند اللمس ويصاحبها الم شديد وربما دام بعض الالم هناك بعد زوال التشنج وقد يمتد الالم الى الفخذين. وهو يصيب غالبًا المتقدمين في السن والنساء الحوامل فاذا اصاب الحوامل كان سببهُ ضغط الرحم المتمدد على العصب العظيم الذي يتوزع في الساق فمتى وُلد الطفل زال التشنج. وقد يكون السبب في غير هذه الحال اجتماع مواد ثفلية في القسم السفلي من المعى وضغطها على العصب المذكور فاذا دُفِعت بواسطة المساهل زال السبب والمسبب معًا. واما العلاج الموضعي فيقوم بفرك القسم المصاب بالزيت والعرق بمقادير متساوية او بمروخ الصابون والافيون الذي يستحضر من الصيدلي

## التشنجات العصبية في الاطفال

اكثر حدوث هذه التشنجات في الاولاد النحفاء مدة التسنين ولاسيما اذا أُطعموا طعامًا ثقيلاً بدلاً من لبن مرضعتهم. وقد يكون السبب الدود في الامعاء او القبض او مادة اخرى مهيجة او رضاع لبن مرضعة بعد انفعال نفساني شديد حدث لها. وقد تكون من اعراض التهاب الدماغ. واعراضها انقباضات تشنجية في اليدين والرجلين وتشنج عضلات الوجه وانجذاب الراس الى الوراء او الى جانب واحد وظهور زبد على الفم ويعرق الطفل حينئذٍ عرقًا باردًا وربما خرج منهُ البول والغائط وهو لا يدري. ويصير النبض ضعيفًا غير منتظم والحدقة متسعة او منقبضة لا تتاثر من النور. وتدوم هذه الحالة بضع دقائق فقط غالبًا وتتردد احيانًا بسرعة بضع ساعات والطفل غير واعٍ الى انهُ ينام اخيرًا ويستفيق صاحيًا او

لا يستفيق ابدًا

العلاج. مدة النوبة يجب حلّ كل ما هو ضيق من اللباس حول العنق والصدر والبطن ويُدخَل الهواء الى الغرفة ويُهوَّى وجه الطفل بالمروحة ويرش بالماء البارد ثم يوضع في مغطس ماء فاتر من خمس الى عشر دقائق وبعد خروجهِ منهُ يُعطَى ملعقة صغيرة من زيت الخروع او غيرهِ من المساهل اللطيفة الاَّ اذا كان هناك اسهال مفرط ويعاد ذلك الى ان تُنقَّى الامعاء مما فيها. ويجوز استعمال الحقن بالمواد البسيطة الاعتيادية او ممزوجة ببضع نقط من صبغة الحلتيت او ببضع قمحات منهُ محلولة في السائل الذي يحقن بهِ. وتُوضَع خردلية على المعدة الى ان يحمر الجلد وان كانت اللثة منتفخة من عدم بروز الاسنان فتُشَقّ. ثم لابد من ابقاء الامعاء منسهلة اياماً وان كان ريح في الامعاء يعطى شيء من مسحوق غريغوربوس. هذا مع الحمية العظيمة عن كل ما يكون ثقيلاً في المعدة واذا كانت المرضعة غير موافقة تُبدَل اذا امكن بغيرها. ولاجل منع النوب لاشيء افضل من بروميد البوتاسيوم نحو قمحة منهُ في ملعقة ماء صغيرة لطفل دون السنة وقمحتين لما فوق ذلك كل اربع ساعات

## المعدة (تلبكها)

تتلبَّك المعدة من اسباب كثيرة اخصها سوء الطعام والمشروبات الروحية والحميات والامراض المنهكة. فان كان السبب من سوء الطعام ربما رافقهُ صداع او قيء صفراوي او ربما حدث ألم عند فم المعدة وعطش وغثيان او قيء ويقذر اللسان ويبخر النفس ويُحَمّ المريض فاذا اجتمعت الاعراض المذكورة سمي المرض حينئذٍ بالحمى المعدية. ولكن اذا تجاوزت بضعة ايام ولم تنتهِ فيُخشى انها تكون حمى تيفويدية او متفترة او بداية تدرن الدماغ في الاطفال لان جميع هذه العلل تبدأ باعراض معدية فيتعسر تشخيصها الاَّ للطبيب الخبير

العلاج. اذا صاحب الاعراض المعدية صداع او قيء صفراوي فيكون العلاج كما ذُكِر في بابهما وان كانت الامعاء قابضة يُعطى مليّنًا. وفي كل حال لابد من اراحة المعدة من العمل فلا يُعطى المريض الاَّ الحليب او مرق اللحم بمقادير يسيرة. وان كان العطش شديدًا فتمص قطع من الثلج

واما تلبك المعدة في الاطفال فاخصّ اسبابهِ عدم نظافة القنينة التي يمصّ الطفل الحليب منها ولاسيما حول سدتها وكثرة الارضاع وسوء الطعام. واعراضهُ الخاصة النَفَس الحامضي والقيء بعد الطعام واشارة الالم عند ضغط فم المعدة والارياح البطنية والاسهال والغائط الابيض الذي يتضمن كتلاً غير مهضومة من الحليب. وهو لا يدوم غالبًا اكثر من بضعة ايام وقد ينتهي الى اسهال الاطفال او الدوسنطاريا او الحمى المتفترة التيفويدية او القلاع او التشنجات او دقّ الاطفال او علة دماغية. والعلاج اكثرهُ بتدبير الطعام لا بالدواء لان ارضاع الطفل او اطعامهُ كلَّما بكى سواءٌ كان البكاء من ألم او جوع او شيء آخر سبب لاحداث تلبك المعدة فاذا قاء الطفل ما لا تطلبهُ الطبيعة او ما لا طاقة لها على هضمهِ فلا يخرج كل ما في المعدة بل بعضهُ واما البعض الآخر الذي لا يخرج فيفسد ويسبب العلة او يكون سببًا لدوامها. ولذلك يجب ان يكون طعامهُ مقصورًا على كميات صغيرة من الحليب او يضاف اليهِ كل مرة ملعقة صغيرة من ماء الكلس او تعطَى هذه الكمية وحدها اذا كان الطفل مرضعًا مرات في اليوم مع قلة الارضاع. ويتفق احيانًا ان الحليب لا يوافق الطفل فيبدل بملعقة صغيرة من مرق اللحم كل ساعة. واذا احتيج الى دواءٍ فللطبيب ان يامر بهِ

## التآليل

التآليل نوامي من الجلد مجهولة السبب تظهر على يدي الاحداث ويندر ظهورها بعد هذا السن. وكثيرًا ما تزول من تلقاء نفسها فان لم تزل وكان لها عنق

مختنق فتُربط بخيط حرير مشمع وتُشدّ وبعد يومين تسقط. والّا فتمسّ بالحامض الخلّيك الصرف مع الحذر من مسّ الجلد حولها مرة في اليوم فتزول بعد بضعة ايام

## الثدي (امراضهُ)

التهاب الثدي يحدث من لطمة او برد او فطم الطفل فجأةً او من زيادة تمدد الثدي باللبن مدة الارضاع او اذا مات الطفل. واكثر حدوثهِ بعد الولادة الاولى من عدم حرص الوالدة من كشف الصدر وتعريض الثدي للبرد ومن عدم بروز الحلمة كما يكون بعد ذلك فيمصها الطفل بعنفٍ ويهيج الثدي. واعراضهُ وجع ناخس وحمي وصلابة الثدي واحمرارهُ واشتداد حرارتهِ وربما انتهى ذلك الى تكوين خراجة . ومتى ظهرت الاعراض المذكورة يجب وضع الخرق المبلولة بالماء الفاتر واخراج اللبن من حين الى حين اما بواسطة الرضاعة او بواسطة آلة معروفة تباع عند الصيدلي غير انهُ يجب الامتناع عن التطرف في كثرة دفعات اخراج الحليب وفي ترك الثدي ليتمدد تمددًا زائدًا وربما كانت حاسة الوالدة الدليل الاصوب في هذا الامر . ويجب مرخ الثدي مرخًا لطيفًا بالزيت الفاتر وسندهُ بمنديل يمرّ تحتهُ ويُعلّق بالعنق . وتستلقي المريضة في الفراش ما امكن وتعطى قليل من شترات المغنيسيا لتليين الامعاء اذا اقتضى الحال

خراجة الثدي اجتماع صديدي يحدث من عدم توقيف الاعراض السابقة. وعلامتها الخاصة وجع نابض مع بروز الورم ثم ترأسهُ وانفجارهُ من تلقاء نفسهِ اذا لم يُضَع وخروج الصديد منهُ . فمتى ترأس الورم ولان يجب فتحهُ في الحال لان ذلك يخلص المريضة من الم طويل اذا تُرِكت الخراجة لتفتح من نفسها وربما امتد الصديد اذا لم يُفجَر في جوهر الغدة واحدث طولاً والمًا في سير المرض . ثم بعد الانفجار اذا كانت الخراجة صغيرة فيُرضَع الطفل وان كانت كبيرة فالاوفق

استخراج الحليب بالآلة الماصة. واذا غفل عن خراجة الثدي ولم تفقَع وامتد الصديد في جوهر الغدة تكونت قنوات ناسورية تحتاج الى شقوق جراحية مؤلمة

وجع حلمة الثدي يحدث من شقوق او قروح عند الحلمة مدة الارضاع فتسبب ألمًا شديدًا وربما ادَّت الى التهاب الثدي وخراجاتهِ. ويُحتفظ من ذلك بغسل الحلمة وتنشيفها بعد الارضاع ولا يجوز تركها في فم الطفل وهو لا يرضع. وربما نشأَت من قلاع في فم الطفل فتتجه المعالجة حينئذٍ الى الطفل والمرضعة معًا . اذا كانت الحلمة مؤلمة فقط غير مشققة كفاها وضع الزيت الحلو عليها ورفع اللباس عنها لئلاَّ يهيجها ومع ذلك تستعمل الحلمة الاصطناعية التي تباع عند الصيدلي لاجل حماية الحلمة الطبيعية من التهيج. وبعد نهاية الارضاع تغسل الحلمة بمحلول الشب الابيض او بعرق وماء بقدرٍ متساوٍ ثم تدهن بالزيت الحلو او دهن اللوز ولابد من غسلها قبل ارضاع الطفل ثانيةً. وان كانت الام معرضة لهذه العلة فيجب ان تغسل الحلمة بماء وملح في الاشهر الاخيرة من الحمل او عرق وزيت لاجل تصليب الحلمة ومنع تشقيقها . ويفيد ايضًا كشف الحلمة للهواء مرةً كل يوم لاجل الغاية المذكورة. وربما اقتضى في تشقيق الحلمة استعمال الادوية الكاوية حسب استحسان الطبيب

تهيج الثدي واوجاعهُ العصبية كثيرًا ما يصحب الحيض في البنات وعدم انتظامهِ وامراض الرحم في النساء فلابد من اتجاه المعالجة الى الاسباب الاصلية . وان كان الالم متقطعًا دوريًّا افادهُ الكينا

سرطان الثدي علة خبيثة تصيب النساء بعد السنة الاربعين. يبدأُ على هيئة ورم صلب تحت الجلد يصحبهُ أَلم ناخس ويمتد الى جوهر الغدة ويجذب جلد الحلمة فتتحول عن وضعها الطبيعي. وليس لهذه العلة دواء الَّا الاستئصال الجراحي في بداءة الامر فان تُرِكت الى ان تضخم غدد الابط لم يفد العمل المذكور فيقتصر حينئذٍ على تحسين الصحة العمومية وتخفيف الالم. غير ان هذا المرض كثيرًا ما يُلتبَس بغيرهِ فلا

يصح تشخيصهُ الاَّ بمعرفة الطبيب

## الجَدْريّ

هو حمّى نفاطية شديدة معدية لاتحدث غالبًا اكثر من مرة واحدة في الحياة. ومدة العدوى تمتد من زمن تكوين الصديد في البثور الى برء الجلد من النفاط وربما دامت بعد ذلك الى ثلاثين يومًا وقد تحمل في امتعة المريض ولاسيما في ثيابهِ وفراشهِ. واما المدة التي تتوسط بين اول زمن العدوى وظهور المرض فنحو اثني عشر يومًا. الاعراض الاولى قشعريرة وحرارة محرقة وقيْ وصداع والم شديد في الظهر والحقوين. وتكون الامعاء في البالغين غالبًا قابضة وفي الاطفال منسهلة. ثم بعد يومين او ثلاثة ايام من بداءة هذه الاعراض يظهر نفاط احمر مرتفع على الوجه والجبهة يمتد في اليوم الرابع على جميع الجسد وتخفّ الحمى حينئذٍ. وفي اليوم الخامس تصير كل بثرة حويصلة في قمتها ماء منخفضة المركز وقاعدتها حمراء ملتهبة وهذا الانخفاض في المركز يميز الجدريّ عن الحماق وغيرهِ. ثم في الايام الثلاثة التابعة يتكوَّن صديد في الحويصلات ويشتد بروزها وتظهر حينئذٍ الرائحة الخاصة بالجدري. وعند ذلك اذا كان الحال ثقيلاً يرم الوجه وتنطبق العينان من شدة الورم. ونحو اليوم العاشر تاخذ البثور في ان تجفّ اولاً على الوجه ثم على اليدين والرجلين وتتكون عليها قشور جافة نحو اليوم الرابع عشر تسقط بين اليوم العشرين والثالث والعشرين فيظهر لون الجلد تحتها اسمر مائلاً الى الحمرة وكثيرًا ما يبقى الجلد منقورًا منها. متى بلغ النفاط اشدهُ من البلوغ اي من اليوم الثامن والحادي عشر تشتد الحمى ويزيد الخطر وربما مات العليل حينئذٍ من الاعياء. وفي الاحوال الثقيلة تختلط البثور بعضها ببعض وتمتد الى باطن الانف والفم والحلق وتكون الحمى شديدة مصحوبة بهذيان وربما مات المريض غائب الوعي. واما الاطفال فتصيبهم تشنجات عصبية عند بداية ظهور النفاط ولاسيما في مدة التسنين

العلاج . يُفرَد المريض ما امكن عن بقية العائلة ويوضع في غرفة فسيحة يتجدَّد الهواء فيها بدون ان تكون باردة ويخفف الغطاء خلافاً لقول العامة. وليس للدواء فائدة في تقصير سير المرض فغاية ما يمكن عمله تلطيف الاعراض بالمسهلات الخفيفة والادوية الباردة وبلّ الاطراف بماء فاتر بواسطة اسفنجة. ويقتصر من الطعام على الحليب ومرق اللحم. واذا كان النبض ضعيفاً والقوى منحطة ربما وجب استعمال المنبهات كالخمر والنشادر. ومدة النقاهة تفيد الكينا للتقوية. ومن الوضعيات التي تستعمل على الوجه لاجل منع الحك والتنقير يفيد رشّ الطحين او النشاء او الدهن بزيت الزيتون واذا كان المريض طفلاً ربما وجب لفّ يديهِ لئلا يخدش وجههُ

التلقيح وهو المعروف عند العامة بالتطعيم . لما كان داء الجدري من اخبث الامراض ولهُ اخبار مريعة في القرون السالفة وكان برؤهُ بواسطة الدواء غير ممكن كان منعهُ بواسطة التلقيح من الامور الواجبة المقرَّرة التي لم يبقَ في صحتها ادنى ريب. وقصة هذا الامر المهم ان امرأة انكليزية تحلب البقر اخبرت يوماً الدكتور جنر في بداية هذا القرن ان الذين يصابون بجدري البقر وهم يحلبونها لا يقبلون العدوى من داء الجدريّ. فعجب من هذا الخبر واستقصاهُ فوجدهُ صحيحاً واخذ يطعّم الناس من جدري البقر ثم البعض من البعض الآخر وظهر ان جدري البقر نوع من جدري البشر الّا انهُ خفيف خالٍ من الخطر يمنع الداء المخيف الذي كان يعم البلاد ويهلك خلقاً عظيماً منهم. فاذا حدث لاحد بعد التلقيح كان خفيفاً دائماً ويندر جدًّا الموت منهُ كما ثبت من المشاهدة في مستشفيات مدينة لندن فان الموت من هذا الداء كان ٣٥ في المئة من الذين لم يتطعموا ونصف في المئة فقط من الذين تطعَّموا. وثبت من المشاهدة ايضاً ان بين الاقوام الذين ليس عندهم التلقيح تصيب الجدري ٩٠ في المئة من السكان واما في البلاد التي يمارسون فيها التلقيح فاقل من نصف في المئة . وكذلك شوهد ان من ثلاثين خادمة ملقّحات في مستشفى الجدري لم تُصَب ابدًا واحدة منهنَّ. وهي من ادلة كثيرة لا تحصى على فائدة

التلقيح التي اقرَّبها واصطلح عليها الآن جميع شعوب الارض حتى اهل البادية في هذه البلاد . واما الاعتراض عليهِ بانهُ قد يُنقَل بواسطتهِ مرض خبيث من عليل البنية الى صحيحها فمردود بانهُ اذا حدث فيكون نادرًا جدًّا ناشئًا من جهل الملقح ولا يمنع الفائدة العامة كما ان الضرر الذي يحدث احيانًا من الآلات البخارية لايمنع احدًا من التعويل عليها . ثم كثيرًا ما يكون زمن التلقيح زمن التسنين فربما ظهرت علة في الطفل من التسنين ونسبت الى التلقيح

وبناءً على ما تقدم يجب تلقيح الاطفال قبل زمن التسنين ولا مانع من ذلك اذا كان الداء موجودًا ولوكان الطفل ابن بضعة ايام خلافًا لقول العامة انهُ لا يجوز التلقيح متى كان الجدري موجودًا وافدًا وربما هو قول باقٍ من ايام التطعيم الحقيقي في القرن الماضي حيث كانوا يطعمون من قشور الجدري الحقيقي ولكن في غير زمان وفدهِ . غير انهُ اذا كان الطفل ضعيفًا او مسهولاً او مصابًا ببثور جلدية فيستحسن تاخير العمل الى زمن آخر ان لم يكن الجدري في المكان حتى بعد بروز اكثر الاسنان . وقد شاهدت في هذه البلاد عدم امكان التلقيح في الفصل الحار لسبب سرعة جفاف المادة وفسادها . وكيفية العمل في ذلك ان تُنقَل اللمفا بدون ان يخالطها شيءٌ من الدم من ذراع طفل الى ذراع طفل آخر بواسطة خمش الجلد ثلاث او اربع خمشات خفيفة . وتفضل الذراع اليسرى لقلة حركتها بالنسبة الى اليمنى وليكون المكان معلومًا يطلب في المستقبل ليعلم هل تلقح الشخص اولا غير انهُ يجوز التلقيح في اي قسم كان من الجسد . وفي اليوم الثاني بعد التلقيح تظهر بقعة صغيرة حمراء عند الخمش بالريشة وفي اليوم الخامس تتكون حويصلات لؤلؤية مستديرة تتضمن سائلاً صافيًا . وفي اليوم الثامن يتمّ تكوينها وينخفض كل منها عند المركز وتحيط بها حلقة حمراء ملتهبة عرضها يتجاوز القيراط . وربما حدث حينئذٍ حمى خفيفة وورم في الذراع . وفي اليوم الحادي عشر تنفجر الحويصلات وتتكوّن عليها قشرة وفي اليوم العشرين تسقط القشرة وتترك اثرًا مبيضًا يدوم مدة الحياة . مدة نقل

اللمفا من الملقَّح من اليوم الخامس الى العاشر والافضل اليوم الثامن. ويجب الاعتناء في مدة التلقيح لئلا يخدش الطفل البشرة ويلتهب المكان ويتكوَّن بعد ذلك قرحة مزعجة فان حصل شيء من ذلك توضع لبخة من لب الخبز حارة وتعاد ومتى صارت القرحة نظيفة تعامل بالمراهم البسيطة. علامات صحة التلقيح الحويصلات اللؤلؤية التي تظهر بين اليوم الخامس والثامن المنخفضة المركز التي تحيط بها حلقة حمراء. ويجب التلقيح مرتين في الحياة مرةً في الطفولية ومرةً نحو السنة السابعة عشرة

الجدري الخفيف الذي يحدث احيانًا بعد التلقيح او بعد جدري سابق يتميَّز عن الجدري الحقيقي بخفة اعراضهِ وعدم بلوغ الحويصلات دور الصديد فتجف في اليوم الخامس او السادس وعدم ظهور الحمى الثانوية نحو اليوم الحادي عشر ولكنهُ معدٍ فيجب ابعاد الاولاد الذين لم يلقَّحوا. وهو لا يحتاج من العلاج الَّا الى المساهل اللطيفة والادوية الباردة على ان العمدة على نقاوة الهواء وتجديدهِ في المكان وتلطيف الطعام

## الجُذام

الجذام ويسميهِ العرب الداء الكبير وداء الاسد هو من اخبث الامراض واعراضهُ الخاصة خدر في اليدين والرجلين وعُجَر وقروح في الجلد وسقوط بعض العظام من الاصابع ورائحة كريهة تنبعث من المريض وسماكة في جلد الوجه مع لمعان وتغيير السحنة. وليس لهذه العلة دواء وانما تتوقف بواسطة الطعام الجيد والهواء النقي والاستحمام والنظافة والمقويات ولاسيما الزرنيخ. اسبابهُ الفقر والوسخ والازدحام وعلى الخصوص الإرث في العيال. وقد شاهدت في هذه البلاد اكثر من ١٠٠ من المصابين بهِ وكانوا جميعهم من اهل الجبال وعامتهم من اهل الفاقة واستقصيت العلة غالبًا الى وجودها في العائلة. وقد انقرض هذا الداء من اوروبا بعد وجودهِ فيها بواسطة تحسين المعيشة وعلى الخصوص النظافة فلم يبقَ شيء

منهُ الآَّ في بلاد نروج. وسوف ينقرض من هذه البلاد متى ارتفعت معيشة اهلها الى ما تقتضيهِ شروط الصحة من جودة الطعام والنظافة التامة في الجسد واللباس والمسكن والقرى. واما قول العامة ان هواء دمشق يوقف هذا المرض فوهم باطل الاَّ من حيث ان فيها للمصابين دارين ربما نالوا هناك من الاحسان معيشةً اجود مما ينالونهُ في فقر الضياع وقذرها. واختلفوا في هذه الايام في كونهِ معديًا وعندي انهُ غير معدٍ ولو جاء في الحديث اهرب من المجذوم هربك من الأَفعى

## الجلد (امراضهُ)

تقسم امراض الجلد عند الاطباء الى اقسام كثيرة وسنعوّل هنا على البسيط منها وهي خمسة اقسام لكل منها انواع

١ . الرقشي وهو تغيرات سطحية في لون الجلد لا تنتهي الى افراز مائي او صديدي

٢ . الحويصلي وهو بثور صغيرة في اول الامر ثم تنتهي الى تكوين سائل مائي في قمتها

٣ . البثري يبدأ ببثور صغيرة تنتهي الى تكوين سائل صديدي

٤ . القشري هو نقاط تتكوّن على سطحهِ قشور

٥ . الدرني يبدأ على هيئة درن او عُجَر تتقرح اخيرًا

## القسم الرقشي

النمش هو بقع صغيرة ملوّنة تظهر غالبًا في الناس البيض من التعرض للشمس وعلاجهُ اجتناب الشمس وغسول معمول من اللوز الحلو يُضرَب منهُ عشرون لوزة في هاون ثم يضاف اليهِ ١٥٠ درهمًا ماء سخن ويمزج جيدًا ويصفَّى. ومما يفيد ايضًا غسول آخر مكوّن من ماء الكلس والحليب بمقادير متساوية يطلى بهِ الجلد ويُترَك لينشف هناك ثم بعد نصف ساعة يُغسَل بالصابون

والكلف بقع مختلفة الحجم كامدة متغيرة اللون عمّا بقي من الجلد. وسببهُ انحراف في عموم الصحة وضعف الدم وعدم انتظام الحيض. وعلاجهُ علاج الخلل الواقع في الصحة بعد الاستقصاء عن السبب والحمامات الفاترة. ومما يفيد من الوضعيات محلول خفيف من السليماني بنسبة قمحة واحدة منهُ الى ١٦ درهمًا من الماء ويحتذر من وضعهِ بين الاولاد لئلاَّ يشربوهُ لانهُ سامّ

الاريثيما بقع مختلفة الحجم والشكل لونها احمر خفيف تظهر في اقسام مختلفة من الجسد وتصاحبها حكة وتزول غالبًا بعد ثلاثة او اربعة ايام. وهي تصيب غالبًا البنات عند اول البلوغ وربما نشأت بعد شرب الماء البارد اذا كان الجسد حارًّا او اصابت الاولاد في زمن التسنين او الاطفال قبل ذلك وهي علة خفيفة يندر ان يكون معها حمّى. وعلاجها مسهل خفيف والحمية عن الطعام

الوردية بقع حمراء صغيرة تحدث غالبًا للاطفال مدة التسنين وتميَّز عن الحصبة بحدوثها بغتة بلا زكام سابق. وهي علة خفيفة لا تحتاج الاَّ الى ابسط العلاج. فاذا اصابت البالغين كانت ناشئة غالبًا عن سوء الهضم فينظر الى ذلك

الشرى نفاط يشبه ما يحدث من شوك القُرَّيص. وكثيرًا ما يحدث بغتةً وربما دام بضع دقائق او يومًا او يومين ثم يزول وربما اختفى في النهار وظهر في الليل وقد يصاحبهُ قيءٌ وحمى خفيفة. اسبابهُ غالبًا عسر الهضم فيعالج بمسهل خفيف والحمية عن الطعام. وقد يكون سببهُ شرب الكوبايبا او الكينا

## القسم الحويصلي

الحزازة. لا يقتصر ظهور هذا النفاط على الوجه والجذع والاعضاء بل غالبًا يصيب الفروة اي جلدة الراس مع شعرها ولاسيما في الاولاد فيلتبس بالقرعة المعروفة وهو مرض معدٍ ناشيءٌ عن وجود فطر نباتي دقيق لا يتميَّز الاَّ بالمكرسكوب. علاماتهُ الاولى حمرة خفيفة او قشور يُغفَل عنها ثم تتكوَّن حلقات من بثور دقيقة

تتحوَّل الى حويصلات وتنفجر فتكوّن قشرة رقيقة. ثم تتسع الحلقات المذكورة وتسماك القشور ويصير المرض شبيهًا بالقرعة. وعلاجهُ عند العامة وضع حبر الكتابة عليهِ وهو مفيد غالبًا وبلّهُ بلعاب الفم ايضًا. واذا استعصى او كان بين شعر الراس فيستعمل لهُ مرهم الكلس او الطلي بصبغة اليود او مرهم الليمون

الجرب يبدأ على هيئة حويصلات دقيقة نحو راس الدبوس بين الاصابع غالبًا ثم يمتد الى اقسام اخرى من الجسد. وسببهُ حيوان صغير لايشاهد الاَّ بالمكرسكوب يحفر في الجلد بقرب الحويصلة. والحكّ الذي يصاحب الجرب شديد لايطاق ولاسيما في الليل عند دخول الفراش. واذا طالت العلة صار النفاط على هيئة بثور يخرج منها صديد وقد تصير قروحًا. وعلاجهُ اولاً الغسل بالماء والصابون ثم دهن جميع الاماكن المصابة مرتين في اليوم بهذا المرهم وهو زهر الكبريت درهم ٨ وملح البااود نصف درهم وكليسيرين درهم ١ ودهن الغنم درهم ٣٢ تمزج جيدًا بعد سلي الدهن على النار وتبريدهِ. وبعد ثلاثة ايام يعاد الغسل بالماء الحار والصابون ثم يعاد المرهم الى ان يحصل الشفاء بعد بضعة ايام. ومتى حصل الشفاء يجب غسل البسة المريض وفراشهِ لئلاَّ يعود المرض. وهو معدٍ فيجب ابعاد المصاب عن غيرهِ ولاسيما في النوم

نفاط الصيف (وهو الحَصَف) ويسمى عند العامة بالحرارة. اعراضهُ حكّ وتقريص وعرق ونفاط احمر زاهٍ ينتهي الى تكوين حويصلات صغيرة فيها مادة مائية او بيضاء. ويكفيهِ تخفيف اللباس والطعام والمساهل الخفيفة ومما يلطّف الحكاك درهم كربونات الصودا مع عشرة فناجين ماء يُطلى بهِ من الخارج

الحِكة علة من علل الجلد يصاحبها حكاك شديد يزيد في الليل وربما لم يظهر شيءٌ في الجلد الاَّ احمرارهُ او خمشهُ من الحك والغالب انهُ يكون نفاط احمر مرتفع عن الجلد عليهِ نقط سود. ومجلسهُ الغالب الاليتان والاماكن المجاورة لاعضاء التناسل وربما اصاب غير هذه الاجزاء من الجسد كثنيات الاطراف والكتفين.

وهو كثير الوجود في الشيوخ والاولاد والنساء مدة الحمل وفي مرض الديابيطس واليرقان. وعلاجهُ تلطيف الطعام وقلما يفيدهُ الدواء اذا طالت مدتهُ

القوبة. لهذه العلة انواع مختلفة جميعها مكونة من حويصلات تنفجر وتحدث قشرة سميكة. منها نوع يظهر عند نهاية الحميات البسيطة عند الشفتين وهو المعروف عند العامة بعقابيل الحمى او بتقبيلها. ونوع آخر يظهر على القلفة ومنهُ ما يظهر على الوجه. واشدّ انواعها القوبة المنطقية وهي عبارة عن سلسلة حويصلات تمتد من العمود الفقري من الخلف الى القسم السفلي من الصدر على هيئة نصف دائرة ويصحب هذا النوع وجع وحرارة وانفجار الحويصلات وتكوين قشرة سميكة عليها وينتهي في نحو خمسة عشر يومًا. اخصُّ اسبابهِ سوء الهضم فيعالج بالمساهل اللطيفة وتخفيف الطعام ووضع محلول الشبّ الابيض من الخارج (نصف درهم منهُ مع عشرة فناجين ماء) والغسل بمغلي الخشخاش

الاكزيما حويصلات صغيرة مرتفعة حشكة مستقرة على بقع عريضة غير منتظمة الشكل من الجلد الذي يكون لونهُ احمر زاهيًا. ويصاحبهُ حكاك وحرقة ويظهر غالبًا عند ثنية الاطراف كاربية الفخذ والابط. ويكون ما في باطن الحويصلات مائيًا اولاً ثم يصير لبني اللون ومتى انفجرت خرج ويبس على هيئة قشور رقيقة خضراء مائلة الى الصفرة. ويدوم هذا المرض من اسبوع الى شهور. واسبابهُ سوء الهضم والحرّ وفي الاولاد التسنين وربما ظهر فيهم وراء الاذنين او على الوجه فيقال لهُ حينئذٍ عند العامة الربّة. وعلاجهُ العناية بعموم الصحة واصلاح الهضم ووضع زيت الزيتون على القشور صباحًا ومساء والغسل احيانًا بالاسفنجة والماء الفاتر والصابون اللطيف. واذا لم يفد زيت الزيتون فيبدل بالكليسيرين. واما المراهم المختلفة التي تُمدَح في هذا المرض فللطبيب ان يامر بها

البمفيجوس حُراقات صغيرة تظهر غالبًا في الاولاد على الظهر او البدن او الاطراف. وهي في اول الامر بقع حمراء مستديرة يصحبها حكاك وحرقة ثم يظهر في

مركزها حويصلات شفافة تتسع وتشغل كل البقعة الحمراء الاَّ عند حافاتها فتكون مستديرة او بيضية الشكل وربما بلغ حجمها الحمصة او اكبر منها. ويكون ما في باطنها اولاً شفافاً ثم يتكدَّر ثم بعد يومين او ثلاثة تنفجر الحراقات وتتغطى بقشرة ويبرا الجلد تحتها. غير انهُ قبل برءِ الحراقات الاولى يظهر غيرها وهكذا يدوم المراض اياماً او اسابيع. سببهُ في الاطفال غالبًا سوءِ الهضم وفي البالغين قد يكون ذلك وقد يكون ضعف عام وربما كان مجهولاً. وعلاجهُ مراعاة الصحة واصلاح الهضم وتلطيف الطعام واستعمال المراهم البسيطة. وبعد الشفاءِ يبقى وسم داكن على الجلد يزول مع الزمان

## القسم البثري الصديدي

يتميز هذا القسم عن القسم الحويصلي بانهُ يتكوَّن في بثورهِ الصديد من اول الامر

القرَعة مرض معدٍ مسبَّب عن ماد فطرية حلمية تصيب الجلد وتنمو عند اصول الشعر. وهو يبدأُ بنقاط احمر مرتفع غير منتظم الشكل مكوَّن من نقط صغيرة حمراء تتضمن مادة صديدية متى انفجرت كونت قشرة سميكة ينفذ منها الشعر. ثم اذا تقدَّم المرض صار الافراز سميكًا غزيرًا وامتد على جميع الراس وربما تكوَّنت قروح تحتها يجري منها الصديد. وعلاجهُ عند بداءَتهِ كعلاج الحزازة وعند تقدمهِ يستعمل مرهم الحامض الكربوليك او مرهم مركب من درهم قطران و٨ دراهم مرهم بسيط

الامبتيجو شبيه المنظر بالقرعة الاَّ انهُ لا ينحصر في الراس بل يظهر في اقسام اخرى من الجسد وليس لهُ علاقة بالفطر الحلمي الذي سبق ذكرهُ. وهو مجاميع بثور صديدية صغيرة مرتفعة قليلاً عن الجلد تنفجر بعد ثلاثة ايام فيخرج منها سائل غليظ يجفُّ ويكوّن قشورًا سميكة صفراءَ مستقرة على قواعد ملتهبة من الجلد. وقد

تزول العلة في بضعة ايام وقد تدوم اسابيع او شهورًا . اسبابهُ مجهولة وعلاجهُ بحسب حال الصحة العمومية واذا ازمن فيستعمل الحمامات الكبريتية وربما اشار الطبيب ببعض المستحضرات الزرنيخية

الاكنة ويقال لها حب الصبا بثور صديدية متفرقة مستقرة على قاعدة حمراء صلبة تظهر على الانف والخدين والجبهة والصدر . وهي غالبًا متعلقة بسوء الهضم او بافراط الطعام وشرب المسكرات او بخلل في وظائف الحيض في الانثى وعند انقطاعهِ في سن اليأس . وعلاجها يقوم بترتيب الطعام والمعيشة وممارسة الرياضة واصلاح الخلل الواقع في وظائف الجسد

سيكوسس بثور تظهر على الذقن افواجًا وتنفجر وتجف فتكوّن قشورًا ويدوم ذلك اسابيع عديدة ويسقط شعر الذقن . اخصّ اسبابهِ تغليظ الطعام وعلاجهُ بقصّ الشعر ووضع اللبخ الحارة الى ان تسقط القشور ثم يُطلى السطح الملتهب بمرهم الحامض الكربوليك مع استعمال المساهل اللطيفة

## القسم القشري

اخص انواع هذا القسم البسورياسس وهو يبدأ على هيئة بقع صغيرة حمراء لامعة مصحوبة بحكاك ثم تتكوّن عليها قشور رقيقة بيضاء ويظهر الجلد تحتها احمر اللون . ثم تتسع البقع المذكورة غيرانها تبقى مستديرة الشكل الى انهُ ربما بلغ محيطها بضعة قراريط فتبطل استدارتها حينئذٍ وتصير غير منتظمة الشكل . ومنهُ نوع غير منتظم الشكل من اول امرهِ . اسبابهُ مجهولة وعلاجهُ الاستحمام بالمياه الكبريتية واستعمال المستحضرات الزرنيخية ومرهم الحامض الكريسوفانيك والطلي بالتربنتينا مع تليين الامعاء ومراعاة عموم الصحة

## القسم الدرني

اخص انواع هذا القسم جنس من الجذام (انظر الجذام)

## الجَمْرة

هي دُمَّل كبير صلب شديد الالم لونهُ احمر قاتم مجلسهُ الغالب قفاء العنق والظهر والاليتان . عند تقدم العلة يخرج الصديد من فتحات كثيرة صغيرة وهي بطيئة السير والغالب انهُ بعد اسبوعين او ثلاثة يتعفَّن الجلد والانسجة التي تحتهُ فيبقى تجويف غائر غير منتظم الشكل يمتد تحت الجلد المجاور . ويصحبها عادةً اضطراب عام وحمى وعرق وضعف . وهي تصيب غالبًا المنهوكين بعد السنة الخامسة والاربعين لسبب ضعف الدم وفسادهِ . العلاج العام الطعام المغذي والمقويات كالكينا والحديد . والعلاج الموضعي النطول الحارة واللبخ ثم البضع لاجل اخراج اللبّ والصديد والانسجة المتعفنة ووضع مرهم الحامض الكربوليك بعد ذلك

## حموضة المعدة

هي من اعراض سوء الهضم وتنشأُ من تحويل بعض الاطعمة الى حوامض مختلفة وكثيرًا ما يصحبها صداع وجشاء الريح وحرقة في المعدة وقيء وضعف شهوة الطعام . وعلاجها تجنب الاطعمة التي تولد الحموضة كالاثمار غير الناضجة وبعض الخضراوات كالملفوف والسكر والسمن والاطعمة النشائية . وتقاوم باخذ ملعقة صغيرة من شترات المغنيسيا او كربونات السودا في نحو فنجانين ماء وتليين الامعاء اذا اقتضى الحال (انظر عسر الهضم)

## الحُماق

ويقال لهُ جدريّ الماء هو نفاط معدٍ مصحوب بحمى خفيفة يصيب غالبًا الاولاد ويعدّهُ البعض نوعًا لطيفًا من الجدريّ . اعراضهُ حمَّى خفيفة تدوم نحو عشرين ساعة وكثيرًا ما تكون مصحوبة بزكام ثم يظهر نفاط احمر اولاً على الظهر ثم

على الوجه وغيرهِ من اقسام الجسد يرافقهُ حكاك قليل . وفي اليوم الثالث يصير النفاط مائيًّا وينفجر في اليوم الرابع ويزول في اليوم السادس ولا يعقبهُ اوسام كما يكون في الجدري . وهي علة خفيفة لا تستدعي من العلاج الاَّ مسهلاً خفيفًا والتحفظ من البرد

## الحمراء او الحُمرَة

الحمراء التهاب قسم من الجلد والنسيج الخلوي الذي تحتهُ . وهي تتميَّز بحُمرة الجلد وورمهِ الذين ينتقلان من قسم الى قسم آخر مجاور لهُ وتصاحبها غالبًا حمَّى . واكثر ظهورها في الوجه وقد يتعاظم الورم فيهِ الى ان تغمض العينان وتختفي هيئة الوجه المالوفة. وكثيرًا ما يرافقها صداع وغثيان وقيء وحمى وقبض الامعاء وربما ظهر على الورم فقاقيع مائية . واسبابها التعرض للبرد وضعف الجسد العام والفقر والقذر والتعرض لهواء المستشفيات والسجون الفاسد .وقد يكون السبب جرح من آفة طبيعية او من عمل جراحي . اذا كانت الحمراء بسيطة ينتهي سيرها غالبًا في عشرة ايام الى اربعة عشر يومًا . وقد يشتد الحال ويتكوَّن صديد تحت الجلد فتطول مدة المرض ويزيد خطرهُ . واذا جاز من الظاهر الى الدماغ كان سيرهُ سريعًا خطرًا

العلاج. يُرَشّ القسم المصاب بالطحين او النشاء ويوضع فوق ذلك القطن المندوف ويكرَّر كل بضع ساعات. ويعطى مسهلاً خفيفًا في بداءة الامر اذا دعى اليهِ الحال كشترات المغنيسيا اوزيت الخروع. ويعطى من الباطن عشرين نقطة من صبغة ميوريات الحديد كل اربع ساعات مع قليل ماء .وربما احتيج الى قمحتين كينا كل ساعتين. واذا اجتمع الصديد تحت الجلد وجب الشق لاخراجهِ . واذا اصابت الحمراء قسمًا مجروحًا وجب غالبًا وضع اللبخ الحارة عليهِ. ولا بد ايضًا من تهوية المكان ليدخلهُ الهواء النقي وتجديد الثياب والشراشف كل يوم ليكون هناك

غاية النظافة

## الحَصْبَة

الحصبة حمّى نفاطية معدية تصيب الاولاد غالبًا ويندر رجوعها مرةً اخرى. واما المدة المتوسطة بين التعرض للعدوى وبداءة المرض فمن عشرة ايام الى اربعة عشر يومًا. اعراضها الاولى حمى خفيفة وزكام فتحمرّ العينان وتدمعان ويحدث عطاس وسعال وربما حدث وجع في الحلق . وعند نهاية اليوم الثالث او بداءة الرابع بعد الاعراض الاولى ياخذ النفاط في الظهور اولاً على الجبهة والوجه والعنق ثم على الصدر والبطن ثم على الاطراف. ويكون النفاط اولاً على هيئة نقط صغيرة حمراء غير مرتفعة عن مساحة سطح الجلد شبيهة بعقص البراغيث ثم تمتد وتختلط فتكوّن اشكالاً هلالية قرمزية اللون مرتفعة قليلاً عن سطح الجلد واذا ضُغط بالاصبع عليها زال لونها ثم يعود عند زوال الضغط وتدوم الحمّى ويصير السعال لينًا. ثم بعد ثلاثة او اربعة ايام من زمن ظهور النفاط ياخذ في الاختفاء اولاً من الوجه ثم من الاطراف وبعد يومين يزول ويقشر الجلد وتنتهي الحمى. اذا ارتفعت الحرارة فوق ١٠٢° ف كان الحال ثقيلاً وربما صاحبهُ التهاب شعبي او رئوي . وقد يدوم السعال بعد زوال النفاط. ومما تتميَّز بهِ الحصبة عن الجدري الزكام الذي يسبقها ونوع النفاط الخاص بكلٍ من المرضين

العلاج . الحصبة مرض خفيف يندر الموت منهُ غير انهُ يجب الاعتناء بهِ . فيجب اولاً حجز الولد في البيت او الفراش واجتناب مجاري الهواء لئلاَّ يختلط المرض بعلة رئوية على انهُ يجب تجديد هواء المكان. ويكون الطعام لبنًا او مرقًا وان كانت الامعاء قابضة فيعطى مسهل خفيف. واذا صار التنفس سريعًا فيوضع على الصدر خردلية او لزقة بزر كتان . واذا دام السعال بعد زوال النفاط كان العلاج كعلاج التهاب الشعب. واذا غاب النفاط فجأةً وحدث اضطراب للولد

فيوضع في حمام سخن . ولما كانت العلة معدية وجب افراد المريض وابعاد الاولاد عنهُ الى مرور ثلاثة اسابيع بعد زوال النفاط

## الحنجرة (التهابها)

الحنجرة هي القسم العلوي من القصبة وتتضمن الة الصوت وكثيرًا ما يكون التهابها ممتدًّا من التهاب الحلق او اللوزتين. وسببهُ البرد او اجهاد الصوت وعلامتهُ الخاصة بحّ الصوت او فقدهُ بالكلية . اذا كان شديدًا ربما ادّى الى الخطر من الورم الحادث ومعارضة التنفس. اعراضهُ ألم وحمى وضيق في الحلق وبحّة الصوت وعسر التنفس والازدراد واذا نُظِر الى الحلق شوهد انهُ احمر وارم

العلاج. اذا كان المرض خفيفًا لا يوجد من اعراضهِ الاَّ بحّة الصوت فيُجتَنب البرد ولاسيما برد الليل ويحاط الحلق بقطعة من الفلانلا عليهِ خردلية . واذا كان شديدًا فيوضع العلق على القسم العلوي من الصدر ويعاد اذا اوجب الامر وتُليَّن الامعاء ويُنشَّق المريض بخار الماء الحارّ ويمنع من التكلُّم ويُحصَر في غرفة ويُبعَد عن مجاري الهواء ويقتصر من الطعام على الامراق

## الحَصَى الصفراوية

هي كتل صغيرة قدر الواحدة منها كالحمصة تتكوّن في الحوصلة المرارية من بعض اصول الصفراء . ومتى تكوّنت حملها مجرى الصفراء احيانًا الى القناة الصفراوية التي تصب في المعى فيحدث من مرورها في القناة الم شديد جدًّا الى يمين المعدة يمتد الى الظهر مع قيء صفراوي ويرقان احيانًا . ويتعاقب هذا الالم باوقات راحة. والضغط يخفّف الالم فيتقلّب الشخص في الفراش ويعصر بطنهُ بيدهِ او فخذهِ طلبًا للراحة وهو ما يميّز هذه العلة عن الالتهاب حيث تكون الحركة موجبة للألم. واذا انحشرت الحصاة في القناة صارت سببًا لليرقان

العلاج . يوضع العليل في مغطس ماءٍ حارّ نحو نصف ساعة ومتى خرج منهُ يوضع على المحل المتألم لزق حارة. وان حصل هجوم الالم بغتةً بعد طعام ثقيل يعطى عشرين قمحة من مسحوق عرق الذهب ليقيء ما اكلهُ . وان كانت الامعاء قابضة يعطى مسهلاً. ومتى خرج المريض وحصل على الراحة تُطلَب الحصى في الغائط بغسلهِ وتصفيتهِ من قطعة قماش خاوية وتتميَّز بلونها الاسمر او الاصفر المائل الى الخضرة واستدارة شكلها واما حجمها فيختلف من قدر الحبة الصغيرة الى البندقة. ويجب على المعرضين لهذه العلة ان يحفظوا الامعاء بحال الليونة الدائمة بواسطة مياه كرلسباد ومياه هنيادي يانوس المعدنية لئلا تبقى حصاة في الامعاء وتصير نواةً لسدة فيها . ويجب ان يكون طعامهم بسيطًا وان يجتنبوا المشروبات الروحية ويمارسوا الرياضة الكافية لكي يمنعوا تكوين الحصى المذكورة

## الحَمْل ( امراضهُ )

تعرض للحامل حالات مرضية خصوصية ربما افاد الكلام فيها

١. سوء الهضم الذي يصحبهُ غالبًا قبض الامعاء وحرقة المعدة الناشئة من حموضة فيها وارياح بطنية. ويتغير البول واذا استقرَّ في وعاءٍ تكوَّنت على سطحهِ طبقة رقيقة بيضاء . وقد يصفرّ الوجه او قد يظهر عليهِ نفاط . وعلاجهُ الملينات اللطيفة والاقتصار على الطعام الخفيف المغذي

٢. الشعور بالاغماء والخفقان. اكثر ظهور هذه الاعراض بين الاسبوع الثاني عشر والسادس عشر وهي المدة التي يبدا الجنين ان يتحرك فيها ولاسيما اذا كان هناك سوء الهضم المذكور آنفًا او اذا تعرضت الحامل لاسباب الاغماء والخفقان كالحرّ والتعب والتهيج العقلي. وربما تأثَّرت من اضعف الاسباب وتوهمت حدوث امر كريه. وعلاجهُ المنبهات الخفيفة كماء زهر الليمون او ملعقة صغيرة من روح النشادر العطري مع فنجان ماءٍ او ملعقة خمر والاستلقاء على الظهر والراحة . وتُجتنَب

الألبسة الضيقة واسباب التعب والتهيج لئلا يؤدي الامر الى اسقاط الجنين

٣ . قيء الصباح الذي يبدأ غالبًا نحو الاسبوع السادس للحمل وينتهي بعد الشهر الثالث وربما ظهر قبل المدة المذكورة ودام الى زمن الولادة. وقد لا يقتصر الغثيان والقيء على الصباح بل يمتد الى النهار ويصير مزعجًا جدًّا . فان كان خفيفًا فهو طبيعي لا يحتاج الى تدبير وان كان شديدًا فربما كان ناشئًا عن طعام خاص يجب اجتنابهُ. وتليَّن الامعاء اذا كانت قابضة وتعطى بعض قمحات من كربونات الصودا اذا كانت حموضة في المعدة او المشروبات الفوَّارة وربما افاد شرب مقادير صغيرة من الشمبانيا المثلَّجة او نقطة من خمر عرق الذهب مع ملعقة ماء صغيرة كل ساعة او خردلية صغيرة على فم المعدة اووضع خرق مبلولة بالماء البارد على المعدة ثم تُغطَّى بالحرير المزيت او المشمع الرقيق. واذا كان القيء مستعصيًا وجب اعطاء الحامل ملعقتين مرق لحم قوي مع بعض نقط من الكنياك كل نصف ساعة واذا اوجب الامر فتُحقَن بالمرق كل ثلاث ساعات دفعًا للهبوط او الموت من الجوع

٤ . وجع الاسنان وسيلان اللعاب. اما وجع الاسنان فكثيرًا ما يصاحب الحمل وقد يكون السبب نخرًا وقد يكون عصبيًّا في سن صحيح. والغالب انهُ لا يجوز قلع الاسنان مدة الحمل لانهُ يؤدي احيانًا الى الاسقاط بل تُجرَّب اولاً الوسائط الموضعية (انظر وجع الاسنان) ويلتفت الى عموم الصحة من حيث حالة الامعاء والهضم وانتظام المعيشة. واما سيلان اللعاب فنادر ويعالج بالغراغر القابضة كدرهم من الشبّ الابيض في ١٠٠ درهم من الماء والاعتناء بالصحة العامة

٥ . ورم الرجلين كثير الحدوث في الاشهر المتأخرة من الحمل وربما صاحبهُ انتفاخ الاوردة والم تشنجي في الساقين وكل ذلك ناشئٌ من ضغط الرحم المتمدد على الاوعية الدموية الكبيرة المنحدرة من جذع الجسد الى الطرفين السفليين . والورم المذكور يكون قليلاً في الصباح وربما زال بالكلية عند الاستلقاء في الفراش ولكنهُ يعود عند الوقوف والمشي. ولا دواء لهُ الاَّ الصبر الى حين الولادة وزوال السبب

غير انهُ يُلطَّف كثيرًا بالنوم في الفراش ورفع الرجلين على كرسي عند الجلوس واجتناب الوقوف والمشي الاَّ عند الضرورة . واما الالم التشنجي الذي يصاحب احيانًا ورم الساقين فيعالج بمقادير متساوية من الكنياك وزيت الزيتون دلكًا لطيفًا على محل الالم

٦ . تهيج الثديين . بعد مرور شهرين من زمن الحمل يكبر الثديان وتحيط بالحلمة هالة داكنة ويخرج احيانًا منها افراز لبني او مائي وتشعر المرأة بامتلاء فيهما والم خفيف . وهذه الاشياء لا يعتدّ بها الاَّ اذا كانت مزعجة فتتلطف بتليين الامعاء وغسل الثديين بماء فاتر . وفي الشهر الاخير من الحمل ولاسيما قبل الولادة الاولى يجب غسل الحلمتين بمقادير متساوية من الكنياك والماء او محلول الشبْ الابيض لكي يمتنع تشققهما مدة الارضاع . واذا شعر بثقل والم في الثدي فيسند بمنديل يعلق على الكتف المخالف

٧ . البواسير الظاهرة والباطنة كثيرًا ما تحدث مدة الحمل لسبب ضغط الرحم المتمدد ولذلك لا يفيدها دواء ولكنها تزول عند الولادة . وربما افادها الغسل بالماء البارد ومرهم العفص (انظر البواسير)

٨ . تهيج المثانة الناشئ من ضغط الرحم ايضًا يؤدي الى حرقة في البول او كثرة طلب التبويل او خروج البول بلا اختيار المرأة . وقد تتلطف هذه الاعراض بشرب مغلي الشعير او بزر الكتان وبعشرين قمحة من كربونات الصودا ثلاث مرات في اليوم والمسهلات الخفيفة والراحة في الفراش . والغالب انها تدوم الى ان يرتفع الرحم الى البطن في اواسط الحمل ويزول الضغط عن المثانة

٩ . تهيج الفرج يؤدي الى السيلان الابيض (انظر السيلان الابيض) او الى حكة مزعجة مع نفاط دقيق مائي او بدونهِ تعالج بالغسل بالماء البارد او المثلج او بمغلي الخشخاش البارد واذا صاحبها نفاط فبماء الشب الابيض (درهم ١ منهُ الى ١٠٠ درهم ماء)

١٠ . الاسقاط. اكثر حدوث الاسقاط يكون نحو الشهر الثالث والاقرب انهُ يتم في الاسبوع الذي يقابل زمن الحيض لو لم يكن الحمل موجودًا. واذا حدث فكثيرًا ما يضر بصحة الانثى واذا حدث مرةً فربما صارت عادة مستمرة كلما حملت. واسبابهُ الضعف العام والتعب والتهيج العقلي والانفعال النفساني الشديد والسقطات واللطمات. ويحدث احيانًا من ضعف موضعي او من مرض رحمي. وبعض النساء ضعيفات البنية طبعًا لا يستطعنَ الحمل الى نهاية مدتهِ

علاماتهُ. تشعر المراة بتعب عام وانحطاط القوة وارتخاء ووجع الظهر والحقوين والوركين وكثيرًا ما يصاحب ذلك افراز مخلوط بشيء من الدم. وبعد دوام هذه الاعراض زمنًا مجهول المدة يصير الوجع كوجع المخاض ويصحبهُ غالبًا قيء واحيانًا نزف دموي زاهي اللون. وربما دام ذلك اياماً مع تقطع الالم والنزف الدموي او انتهى الاسقاط في بضع ساعات . ومتى خرج الجنين كان على هيئة كرة بيضاء مائلة الى الحمرة بقدر بيضة الحمام عند الشهر الثالث واكبر من ذلك بعدهُ. ثم بعد خروج الجنين ينقطع الالم والنزف. والضرر الحاضر والمستقبل يتوقف في الاسقاط على مقدار الالم والنزف الدموي

العلاج . الامر الاول في ذلك منع الاسقاط اذا امكن . فان كان النزف خفيفًا والالم قليلاً قد يمنع الاسقاط بالراحة التامة في الفراش في غرفة باردة ومسح البطن بالماء البارد وشرب عشر نقطات من صبغة الافيون مع فنجان ماء . ولكن اذا اشتدّ الوجع والنزف فلا بد من سقوط الجنين فيحذر حينئذٍ من شدة النزف ويتم ذلك بالزام المرأة الفراش ووضع مناشف مبلولة بالماء البارد على الفرج. وبعد الاسقاط يُعتنَى بتدبير المراة كتدبير الوالدة حديثًا فتلزم الفراش اياماً ولا تعود الى اعمال بيتها الاَّ بالتدريج فاذا اسرعت في النهوض الى اعمالها ربما صار ذلك سببًا لعلة مزمنة في الرحم يمتد ضررها الى زمن طويل

## الحلق (امراضهُ)

التهاب الحلق يعرَف عند العامة بوجع الزلعوم وهو اما ان يكون خفيفًا او ثقيلاً. فان كان خفيفًا فهو من باب الزكام وربما صاحبهُ خشونة في الصوت . وان كان ثقيلاً فهو التهاب اللوزتين المعروفتين عند العامة ببنات الاذن فترمان وقد يصيب التقرح او التقيح واحدة منهما او اثنتيهما. فاذا حدث التقرح اشتد الالم وتعسر البلع وعند النظر الى موَّخر الفم شوهد قروح على اللوزة او اللوزتين . واذا حدث التقيح اشتد الورم وتعسَّر البلع والتنفس وصار الالم نابضًا الى ان تنفجر الخراجة او تفتح بالمبضع. علاج النوع الخفيف خردلية توضع من الخارج ومسهل . وعلاج النوع المتقرّح الغراغر بمحلول الشبّ الابيض (اربعة دراهم منهُ لمئة درهم ماء) او مسّ القروح بمحلول نترات الفضة . وعلاج النوع المتقيح اللبخ الحارة من الخارج وفتح الخراجة بالمبضع وهو من اعمال الطبيب

وقد يكون تقرح اللوزتين من اعراض الدفتيريا او الداء الزهري فيراجع الكلام في بابهما

بحة الصوت تنشأُ من تهيج الزكام الاعتيادي وهي من اعراض الذبحة والتهاب الحنجرة والتهاب الحلق البسيط والتقرّح الزهري فتعالج بحسب الامراض التي تنشأُ هي منها. وقد يبحّ الصوت او يفقد بواسطة اجهادهِ في الكلام والغناء فيشاهد ان الحلق احمر اللون محتقنًا متالمًا. وليس لهذا النوع علاج الاَّ الراحة اي عدم الكلام الاَّ عند الضرورة وبصوت منخفض. ومما يفيد في هذه العلة اذا ازمنت السفر واطلاق اللحية التي تقي الحنجرة من التغيرات الجوّية وغراغر محلول الشبّ الابيض. وربما وجب مسّ الحلق بمحلول نترات الفضة

استطالة غلصمة الحلق. الغلصمة زائدة مدلاة في مركز الحلق عند موَّخر الفم وهي المعروفة عند العامة بالطنطاة. وهي قد تستطيل من زكام مزمن او علة اخرى

فتمتد الى قاعدة اللسان او الى الحلق فتهيج السعال وبحة الصوت وربما سبَّبت الغثيان والقيء. العلاج الغراغر القابضة كمغلي قشر شجر السنديان او محلول الشب الابيض ومسّ الغلصمة بمحلول نترات الفضة (عشر قمحات لثمانية دراهم ماء مستقطر) بفرشة او ريشة صباحًا ومساءً . واذا لم يفد ذلك فيقطع الجراح نحو ثلث الغلصمة بالمقراض

تضخم اللوزتين كثيرًا ما يحدث من تردد الالتهاب الحاد فيهما وقد يحدث تدريجًا بلا سبب ظاهر ولاسيما في الاولاد والاحداث . اعراضهُ كبر حجم اللوزتين وتعسر قليل في البلع والتنفس وعدم توضيح الكلام مع خنة في الصوت وفتح الفم والشخير عند النوم وربما تعسر السمع قليلاً . ويصير المصاب بهِ عرضةً لالتهاب اللوزتين عند التصدّي للبرد الخفيف . العلاج اجتناب التعرض للبرد وتحسين عموم الصحة . وكثيرًا ما تُقطَعان بالعمل الجراحي على ان ذلك لا يجوز الا عند الضرورة الشديدة لان الغالب انهما تعودان الى حجمهما الاصلي عند تقدم المريض في السن والعافية

## الحُمَّى

اعراض جميع انواع الحمى ارتفاع حرارة الجسد وسرعة النبض واكتساء اللسان بطبقة غير طبيعية وفقد شهوة الطعام وحمرة البول والعطش . وهي اما ان تكون عرضًا لمرض آخر او مرضًا قائمًا بنفسهِ فان كانت عرضًا كان الالتفات الى المرض الذي تصاحبهُ وان كانت مرضًا مستقلاً فتكون على انواع مختلفة نذكرها الآن بالترتيب

الحمى المتقطعة وهي المعروفة بالدورية عند العامة وصفاتها واعراضها مشهورة عندهم. انواعها اليومية اذا جاءت الحمى مرةً في ٢٤ ساعة والمثلثة اذا جاءت مرة في ٤٨ ساعة والمربعة اذا جاءت مرةً في ٧٢ ساعة . ويقال للمدة المتوسطة بين دور

ودور الفترة ولها ثلاثة ازمنة وهي البرد والحمى والعرق ومدة دوامها غالبًا من ثلاث الى عشر ساعات . واسبابها الملاريا (انظر صفحة ٣٦ ) مع ما يحدث من تهيئة الجسد لعملها فيهِ كالتعب المفرط والفقر ورطوبة الليل والاسباب التي تلبّك المعدة او تضعف الجسم. ومنها نوع يعرف عند الاطباء بالخبيث وهو ما يصاحبهُ ما عدا الاعراض الاعتيادية احتقانات باطنة في الراس والصدر والبطن فيحدث هذيان اوغيبوبة الوعي وضيق في التنفس او الم في البطن ويندر الموت في النوبة الاولى وكثيرًا ما يحدث في الثانية واما الثالثة فقتالة لامحالة ولذلك يجب المبادرة من اول الامر الى قطعها وتخليص المريض من موت محقق

العلاج . في النوع البسيط لا يدعي الامر الى شيءٍ اكثر من تدفئة المريض مدة زمان البرد وسقائهِ الماء البارد مدة زمان الحمى والتحفظ من البرد متى بدل اثوابهُ بعد نهاية العرق. واما مدة الفترة فعلاجها العظيم هو الكينا وذلك ان يُعطى نحو عشرين قمحة في صباح الفترة وعشر قمحات في الصباح التالي . وبما ان العوام يخافون من الكينا دفعة واحدة ويفضلون تقسيمها حبوبًا او اوراقًا فلا باس من ذلك ولكني بعد الخبرة الطويلة لم ارَ ادنى ضرر من اعطائها دفعة واحدة محلولة في قليل ماء او ملفوفة بورقة سيكارة. واما الكمية التي تعطى لولد ابن عشر سنين فعشر قمحات في صباح وخمس قمحات في صباحٍ ثانٍ ولابن خمس سنين ثمان قمحات في صباح واربع في صباح ثانٍ ولابن سنة ثلاث قمحات وقمحتان. واذا كانت الامعاء قابضة واللسان قذرًا فيجب اعطاء مسهل قبل الكينا. واذا تردد الدور رغمًا عن الكينا يعطى منقوع اربع دراهم من ورق اليوكالبتس كل يوم الى اربعة ايام او اكثر وكيفية ذلك ان يُغلي نحو عشرة فناجين ماء ويُصبّ على الورق ومتى برد يشربهُ المريض بالتفريق مدة النهار. واذا استعصت على ذلك فيُقطَع الدور بالكينا كالعادة ويُعقَب بحبة من ارسينيات الحديد ثلاث مرات في اليوم ويدام ذلك شهرًا او اكثر. ومما يفيد في مثل هذه الاحوال العاصية تغيير الهواء والاستحمام

في ماء البحر او الماء البارد واجتناب الاسباب المضعفة كالسهر الطويل وتغليظ الطعام وعدم انتظام المعيشة والتعرض للحرّ والبرد ولاسيما رطوبة الليل والافراط بالشهوات

واما النوع الخبيث الذي سبقت الاشارة اليهِ فلا يجوز التردد على الاطلاق في اعطاء المريض نصف درهم كينا دفعة واحدة ثم عشر قمحات كل ساعتين مدة الفترة الاولى الى ان يتناول من اربعين الى ستين قمحة. ويجب ان يُبدأ بذلك عند نهاية الدور الاول بالعرق ولو بقي قليل من الحمى بل لا باس من اعطاء الكينا في الدور لانهُ اذا لم تُعطَى بكثرة وبدون خوف فيموت المريض لا محالة

الحمى المتفترة. سبب هذه الحمى الملاريا كحمّى الدور مع الاسباب الاخر التي سبق ذكرها . واعراضها قد تظهر فجأةً تارةً ويسبقها غالبًا ضعف وارتخاء وصداع وتعب عام مدة يوم او يومين ثم يعقب ذلك برد ووجع في الراس والمقلتين والظهر والاطراف وغثيان وقيء صفراوي او اسهال وضيق عند فم المعدة ووسخ اللسان وحرارة. هذه هي اعراض الدور الاوّل من الحمى وهي قصيرة المدة وكثيرًا ما لا تكون واضحة ولاسيما متى تكررت النوبات . واما اعراض الدور الثاني فاطول وربما امتدت الى ثمان ساعات او اكثر وهي سرعة النبض وثقل التنفس وقلق وحرارة قد تبلغ ١٠٦° ف واحمرار الوجه والعينين وقد يصاحبها الهذيان والقيء المفرط. ثم تنتهي هذه الاعراض بفترة غير كاملة يصحبها عرق وهبوط النبض والحرارة وراحة المريض غير انها لا تكون كاملة كفترة الحمّى المتقطعة اي حمّى الدور والغالب انها تقع في الصباح الباكر وتدوم الى الظهر وربما كانت خفيفة يصعب تحقيقها . وعدم كمال الفترة يميّز هذه الحمّى عن الدورية الاعتيادية ووجودها يميّز الحمى المتفترة عن الحمى التيفويدية. واعراض النوبة والفترة تشغل غالبًا نحو ٢٤ ساعة والمدة الغالبة التي تدوم فيها هذه الحمى من عشرة الى اثني عشر يومًا فتصير الفترات حينئذٍ واضحة والعرق غزيرًا واعراض المرض خفيفة ويتجه المريض نحو النقاهة. وقد يثقل المرض وتختلط معهُ التهابات باطنة كالتهاب المعدة او الدماغ او الكبد او الرئتين

او الامعاء وربما ادى ذلك الى الموت

العلاج . نُعطى اولاً المساهل الخفيفة كشترات المغنيسيا نحو ملعقة كبيرة في الصباح ثم نحو ملعقة صغيرة كل ثلاث او اربع ساعات . وان كان الصداع شديدًا يوضع الماء البارد على الراس او عشر علقات وراء الاذنين . ثم متى بدأ العرق وظهرت الفترة عند الصباح الباكر ولو كانت غير كاملة فيعطى عشر قمحات كينا ثم خمس قمحات كل ساعتين الى زمن ظهور النوبة فيُكفّ عنها . ويعاد ذلك كلما ظهرت الفترة وتكررت النوبات الى ان تنقطع الحمى بالكلية. وان كان هناك قيء شديد فينقطع غالبًا بمص الثلج ووضع الخرق المبلولة بالماء البارد او خردلية على المعدة . وان كانت الكينا لاتلبث في المعدة فيُحقَن بعشرين قمحة منها. واما الطعام فيقتصر على مرق اللحم

وكثيرًا ما تصيب هذه الحمى الاطفال من اسباب كثيرة وتتميَّز بفترات الصباح غير الكاملة. والاعراض والعلاج كما سبق

حمى الدنج هي المعروفة عند العامة بابي الركب في سورية وحمي البلح في مصر. اعراضها صداع وقلق وبرد ووجع اليم في الظهر والركبتين والمفاصل وحرارة عامة وفقد شهوة الطعام وقذر اللسان. وكثيرًا ما يظهر على الجلد بعد اثنتي عشرة ساعة نفاط احمر يدوم نحو ٤٨ ساعة ثم يغيب النفاط المذكور وتخف الحمى او تزول غير انها تعود بعد يومين او ثلاثة ويصاحبها نفاط شبيه بنفاط الحصبة او كنفاط الشري ربما كانت معهُ حكة شديدة ثم تزول بعد بضع ساعات وينقه المريض ولكنهُ يبقى ضعيف القوة مدةً . وهي من الحميات الوافدة التي ربما كانت معدية وتصيب الكبار والصغار حتى الاطفال

العلاج. لهذه الحمى سير معلوم لا ينقطع بواسطة الدواء ولما كانت بسيطة سليمة العاقبة كان الانسب تركها للطبيعة مع تلطيف الاعراض بالمبادئ العامة لمعالجة الحمى . واذا صارت الحمى على هيئة نوب منتظمة افاد فيها الكينا

الحمى الملازمة البسيطة حمى بسيطة تدوم من يوم الى اسبوع بدون انقطاع . تبدأ بوجع في الظهر والراس وضعف عام وفقد شهوة الطعام وسرعة النبض وحرارة الجسد . وربما كان سببها التعرض للبرد والرطوبة والتعب او سوء الهضم وقد تزول بعد تناول مسهل. ولا تحتاج من العلاج الاّ الى الوسائط البسيطة كالراحة وتجديد هواء المكان ونظافة الفراش واذا اوجب الامر الى دواء فيكون بحسب الاعراض التي تظهر مدة سير المرض

حمى الشمس ويقال لها المحرقة تظهر غالبًا في مدة الحرّ الشديد ويعدّها بعض الاطباء نوعًا من ضربة الشمس والبعض الآخر نوعًا شديدًا من الحمى الملازمة البسيطة التي سبق ذكرها. تبدأ غالبًا فجأةً ببرد تعقبهُ حرارة عظيمة وعطش شديد وجفاف اللسان واحمرارهُ وسرعة النبض وقوتهُ وصداع ونبضان الصدغين وقلق وغثيان وقيء صفراوي . ويدوم المرض نحو ستين ساعة وعند نهاية هذه المدة اذا لم تخفّ الاعراض وقع المريض في الغيبوبة المنذرة بالموت

العلاج . حلق الراس وارسال العلق وراء الاذنين ووضع الماء المثلَّج على الراس وتعتيم المكان والهدو والمساهل المكررة

الحمى التيفويدية ويقال لها المعوية ايضًا لانها توثّر دائمًا في الامعاء. وسببها الغالب على اتفاق عامة الاطباء هو فساد الهواء الناشيء من تصاعد غازات مضرّة من بيوت الخلاء والاسربة والبلاليع (انظر صفحة ٧١) او فساد ماء الشرب من وصول ماء الاسربة اليهِ ولاسيما اذا خالطها شيءٌ من ابراز المصابين بهذه الحمى (انظر صفحة ٨٨) . وبناء على ذلك يعدّونها من الامراض التي تنشأُ من سمّ خاص متى ظهر مرةً في بيت ربما انتقل بالعدوى من السليم الى الصحيح وعلى الخصوص في الاسبوع الثالث من سير الحمى . وهي تصيب الاولاد والشباب اكثر من الشيوخ

اعراضها. تبدأ هذه الحمى ببطوء واعراض خفيفة تدوم اياماً والمريض لا يبالي بها ولا يعرف ماذا تنتهي اليهِ وهي تعب عام ووجع في الاطراف وصداع وفقد شهوة

الطعام وبرد خفيف. وربما كان من اول الامر اسهال خفيف وغثيان وقيء الطعام. ثم يشتد النبض ويسرع وتزداد الحرارة ويجف اللسان ويحمرّ ويلازم المريض الفراش نحو نهاية الاسبوع الاوّل. ويظهر حينئذٍ ان الحمى تفتر قليلاً في الصباح وتشتد بعد الظهر ويحمرّ البول وينقص ويحدث قلق في الليل وكثيرًا ما يصفر الوجه وتحمرّ الوجنتان وتصفو العينان وتلمعان. ويدوم الاسهال ويكون البراز رقيقًا اصفر شبيهًا بشوربا الحمص واذا ضُغِط الجانب الايمن من اسفل البطن شُعِر بقراقر عند الجس وشعر المريض بشيء من الالم. وكثيرًا ما يظهر بين اليوم السابع والثاني عشر نفاط قليل وردي اللون كعقص البراغيث على البطن والصدر والظهر يغيب بعد يومين او ثلاثة ويظهر عوضهُ فوج جديد. وان كانت الحمى خفيفة ياخذ المريض في اصطلاح الحال نحو نهاية الاسبوع الثاني فتصير الفترات اوضح ويقل الاسهال وينظف اللسان ويبطل وجع الاطراف وينام المريض في الليل براحة وتنخفض الحرارة وتعود شهوة الطعام. وان كانت ثقيلة يظهر الهذيان نحو نصف الاسبوع الثاني اولاً في الليل ثم يمتد الى النهار ويشتد. ويجف اللسان ويحمرّ ويتشقق وتتكوّن طبقة سوداء على الاسنان وربما تشققت الشفتان وخرج منهما الدم. وفي الاسبوع الثالث يهزل المريض ويضعف ويستلقي على ظهرهِ غائب الوعي واذا ادّى الامر الى الموت اشتدت الحرارة وكثر الهذيان وحصل نزف من الانف والامعاء. غير انهُ لا يجوز الياس من الشفاء لانهُ مهما اشتدت الاعراض وظهر الخطر العظيم فقد تزول ويتعافى المريض. ومما يزيد هذه الحمى خطرًا شدة الاسهال والنزف الدموي من الامعاء وانثقاب المعى بين اليوم الخامس والعشرين والثاني والثلاثين فاذا حدث الانثقاب المذكور ظهرت اعراض التهور ومات العليل بعد بضع ساعات. وقد تشتد اعراض التهيج المعدي فيحدث قيء مفرط فيسميها البعض الحمى المعدية وليست كذلك. وقد تلتهب الرئتان وتختلط باعراض الحمى

مدة الحمى التيفويدية غالبًا بين ثلاثة واربعة اسابيع من بداءتها غيرانهُ قد يحدث انتكاس. وخطر الموت منها نحو ١٥ في ١٠٠

العلاج . يجب وضع العليل في غرفة فسيحة بعض نوافذها مفتوحة على الدوام لاجل تجديد الهواء وتنزع الناموسية عن السرير حتى لا يتعرض شيء لنقاوة الهواء. ويمنع سقوط النور على عينيهِ وجميع الاصوات المزعجة. وتستعمل كل وسائط التطهير الممكنة مع استقبال البراز في وعاء فيهِ شيء من الحامض الكربوليك او منغنات البوتاسا ودفنهِ في التراب اذا امكن. ويمسح الجسد كل يوم مرةً بماء فاتر بالاسفنجة لاجل النظافة وازالة الرائحة التي تصاحب وجود الحمَّى. ويُخفَّف وجع الراس بقص الشعر ووضع الثلج او الماء البارد على الراس . ولا يطعم المريض الاَّ الحليب ومرق اللحم . وتلطَّف الحمى باستعمال المرطبات كبعض قمحات من شترات المغنيسيا او شترات البوتاسا مع قليل ماء كل ساعتين او ثلاث وبالحقن بالماء البارد . واذا كان الاسهال مفرطًا يتجاوز ثمان مرات في اليوم فيحقن المريض بالماء والنشاء ويضاف الى كل قدح حليب يشربهُ نحو فنجان ماء الكلس. ولاجل مقاومة الارق وقلق الليل يعطى عشر قمحات من هيدرات الكلورال مع فنجان ماء كل ساعة الى ان ينام العليل. واذا اشتدت الحمى فيمسح الجسد بالماء البارد مرةً كل ساعتين او ثلاث. واما الادوية فلا يجوز اعطاؤُها الاَّ بامر الطبيب على ان معظم علاج هذه الحمَّى بالوسائط المذكورة آنفًا وحسن خدمة المريض والاعتناء بهِ

الحمى التيفوسية . هذه الحمَّى خبيثة قتالة ولكنها نادرة جدًّا في هذه البلاد. اعراضها المميزة بعد هجوم المرض استلقاء المريض على ظهرهِ وخمول في هيئتهِ وكمودة في الوجه، وتجف الشفتان والفم والاسنان واللسان وتتغطى بطبقة سودا . وفي اليوم الرابع او الخامس يظهر نقاط اولاً على الرسغين ثم على البطن والصدر لونهُ احمر قاتم كلون التوت الشامي ولذلك يسمونهُ بالنفاط التوتي وكثيرًا ما يكون على هيئة بقع مختلفة الحجم من نقطة صغيرة الى ثلاثة او اربعة خطوط . وتخف الحمى

والحرارة مع الاعراض المذكورة غالبًا نحو اليوم السابع ثم تزداد بعد ذلك ولكنها لا تكون ثقيلة في الحوادث التي تنتهي الى الشفاء خلافًا للتي تؤدي الى الموت فانها تشتد ويصحبها الانحطاط الزائد والهذيان الدائم ونتف الشرشف او اللحاف ونزف من الانف او الامعاء وانتفاض الاطراف والسبات

مدة هذه الحمّى اربعة او خمسة عشر يومًا وقد يكون الشفاء او الموت قبل ذلك وقد يتأخر الموت الى اليوم العشرين. وسببها سم خاص ينبعث من المصابين بها فيعدي السلماء وقد يتولد من ازدحام البشر في بيوت ردية الهواء. ومن اسبابها ايضًا الفقر والقذر وفساد البنية من قلة الطعام الصالح

العلاج. علاج هذه الحمّى كعلاج الحمى التيفويدية الآ انهُ يضاف الى ذلك استعمال المنبهات كالكينياك والخمور القوية بعد الاسبوع الاول ويُكرَه المريض على الطعام بالترتيب ولاسيما الامراق القوية والحليب . وينظر على الخصوص الى تهوية المكان وخدمة المريض بالاعتناء التام والهدو وتنظيف الهواء بمضادات الفساد . ولما كان الخطر منها شديدًا يزيد عن ٢٠ في ١٠٠ وجب ان يراقبها طبيب حاذق خبير

الحمى المنتكسة . تبدأُ هذه الحمّى ببرد وصداع في الجبهة ووجع في الظهر والاطراف وانحطاط القوة وتتقدم الى ارتفاع الحرارة واعراض الحمى الاعتيادية وكثيرًا ما يصاحبها يرقان وتضخم الكبد والطحال ويتغطى اللسان بطبقة صفراء ثم يجفّ ويسمرّ في مركزهِ ويندر الهذيان . وتنتهي هذه الاعراض بين اليوم الخامس والسابع بعرق غزير غالبًا واحيانًا باسهال او نزف من الانف او الامعاء. وينقه المريض حينئذٍ فينظف اللسان وتعود شهوة الطعام ويقوم المريض من الفراش ثم بعد نحو اسبوع تعود الحمى وينتكس المريض ويدوم الانتكاس من ثلاثة الى خمسة ايام وربما انتكس المريض مرتين او ثلاث مرات . ولذلك سمّوها بالحمّى المنتكسة. اسبابها الخاصة الجوع والفاقة والازدحام وفساد الهواء وهي من الحميات

المعدية. وعلاجها كعلاج الحميات العام ولا يظهر ان استعمال الكينا عند النقاهة الاولى يمنع الانتكاس

حمى اللبن حمّى خفيفة كثيرًا ما تصيب النفاسى نحو اليوم الثاني او الثالث بعد الولادة عند ظهور اللبن في الثديين وربما صاحبها نفاط مائي مع حكة وعرق غزير. وهي سريعة الزوال لا تحتاج الى علاج الاّ ما ندر فيقتصر على الوسائط البسيطة

حمى النفاس هي حمّى شديدة الخطر ويظهر انها ناشئة من امتصاص مواد عفنية من باطن الرحم وانسمام الدم بها. فمتى ولدت المرأة واصابها بعد ذلك بقليل قشعريرة وحمّى مع انتفاخ الثديين ودوام الافراز المهبلي الاعتيادي كان ذلك غالبًا حمّى اللبن سليم العاقبة. ولكن اذا لم يحصل راحة بعد العرق وانهزل الثديان ونقص الافراز المهبلي او انقطع بالكلية ودام النبض اكثر من ١٢٠ مرة في الدقيقة وجب الاختشاء من حمّى النفاس. ثم اذا صار انحطاط في القوة وعسر في التنفس وانقطاع افراز اللبن وحدث وجع في البطن وقذر في اللسان والنفس واسهال الامعاء تحقق وجود هذا المرض. وهو شديد العدوى وربما حمل من والدة الى اخرى بواسطة القابلة

العلاج. لما كانت هذه الحمّى شديدة الخطر وجب المبادرة الى التدبير الطبي في الحال. فتعطى المرأة جرعة من زيت الخروع اذا كان هناك قبض شديد ويُعقَب ذلك بكميات صغيرة من شترات المغنيسيا كل اربع ساعات. ويُحقَن المهبل بماء فاتر ويُغطّى البطن باللزق الحارة. ويُجدَّد هواء المكان ويعتنى بمضادات الفساد الى ان يحضر الطبيب

حمى الدِق تنشأ عن افراز غزير طويل من خراجة او من الرئتين او من مرض في المفاصل. وهي تبدأ عند المساء وتخفّ في الصباح الباكر واعراضها حرارة الجلد وجفافهُ ولمعان العينين وحمرة الوجنتين وارتفاع النبض الى ١٢٠ في الدقيقة

وكدر البول وقبض الامعاء في اول الامر ثم انسهالها واكتساء مركز اللسان بطبقة بيضاء اذ يكون راسهُ وحافتاهُ نظيفة حمراء. وكثيرًا ما يصاحبها صداع وقلق وحرارة يُحَس بها في باطن الجسد. ونحو الصباح الباكر تنتهي الحمى بعرق مفرط يعقبهُ انحطاط شديد ثم تتجدد عند المساء. وتدوم شهوة الطعام غالبًا جيدة غير ان الضعف يزداد وكذلك الهزال. وربما طالت هذه الحمَّى اسابيع او شهورًا وتنتهي بالاسهال الى ان لا يبقى من الحياة الاَّ الرمق. وكل ذلك يشاهد في السل الرئوي (انظر السل الرئوي)

العلاج. علاج هذه الحمى بالطعام المغذي كاللحوم والفراريج وطيور الصيد الى غاية ما يستطيع المريض هضمهُ وربما افاد الخمر مع الطعام. ومن الادوية زيت السمك والكينا والحديد مع الرياضة الى ما يحتملهُ العليل دون التعب من المشي او ركوب الخيل او المركبات. وافضل هذه الوسائط مراعاة شروط الصحة كترتيب المعيشة والهواء النقي ولاسيما في غرفة النوم واجتناب البرد. ويعالج العرق المفرط بمسح الجسد بالماء والخلّ قبل النوم او بفنجان مغلي خشب الكينا مع خمس نقطات من الحامض الكبريتيك ثلاث مرات في اليوم ويعالج الاسهال بعشرين قمحة من كربونات البزموث ثلاث مرات في اليوم او اكثر

## الخُرَّاجة

الخرَّاجة ورم مؤْلم احمر اللون ينتهي باجتماع صديد وهو غالبًا يطلب السطح وترق الانسجة فوقهُ الى ان تفتح الخراجة ويخرج الصديد. وهي تصيب محال مختلفة من الجسد كالثدي واللثة واليد وعموم سطح الجسد وقد تصيب الاعضاء الباطنة كالكبد والرئة والدماغ. وسببها كثيرًا ما يكون آفة موضعية كاللطمة او شوك او جسم آخر غريب يدخل تحت الجلد وقد يكون البرد او سببًا آخر مجهولاً. وكثيرًا ما تظهر في الحالات الضعفية كالحالة الاسقربوطية والخنزيرية والزهرية

ويجب التمييز بين الحادة منها والمزمنة . اما الحادة فاعراضها ورم يصير — يومين حارًّا مولمًا احمر اللون ولاسيما عند المركز. ثم كلما تقدم الورم زاد الالم وشعر المريض بنبضان فيهِ وحرارة عامة او حمى ويدوم ذلك الى ان تلين الصلابة ويرق الجلد ويترأس المركز واذا وضع اصبع اليد الواحدة على جهة من الورم واصبع اليد الاخرى على جهة مقابلة ثم ضُغِطا ضغطًا خفيفًا بالتعاقب شُعِر بجاسة خصوصية يقال لها التموج. واخيرًا تنفجر الخراجة ويسيل ما في باطنها من الصديد ويدوم خروجهُ الى ان ينقبض التجويف ويشفى شيئًا فشيئًا. واما المزمنة ويقال لها الباردة ايضًا فاعراضها اخف مما سبق وسير الخراجة ابطا غير انها غالبًا اكبر وكمية الصديد اكثر وربما صاحبها نوع من حمى الدق

العلاج . تليين الامعاء اذا كانت منقبضة واستخراج الاجسام الغريبة اذا وجدت ووضع العلق في بداءة الامر او خرق مبلولة بماءٍ بارد . واذا تقدم الحال فاللبخ الحارة على الدوام لاجل تعجيل تكوين الصديد وخروجهِ. ومتى ترأست وظهر التموج تشق شقًّا واسعًا بالمبضع وتوضع قطعة قماش في باطن الجرح لئلا يسدّ قبل اوانهِ وتعاد اللبخ ومع ذلك تستعمل المراهم البسيطة او مرهم الحامض الكربوليك. ولكن اذا كانت الفتحة صغيرة فقد ينتهي الامر ببقاء تجويف برشح صديدًا دائمًا هو الناسور (انظر الناسور)

## الخوريا

الخوريا مرض يصيب الاطفال عادةً ويبدأُ بحركات تشنجية في الوجه والرجلين ثم يمتد ذلك الى جميع الاطراف بحيث متى مشى المريض اندفعت الرجل بغتةً الى جانب او الى الوراء او اذا قصد حمل يدهِ نحو فمِهِ اندفعت نحو جبهتهِ او كتفهِ . واسبابهُ التهيج المعوي من القبض او الديدان وعدم انتظام الحيض في البنات الحديثات والخوف ولطمات على الراس او العمود الشوكي وعادات قبيحة

وربما كان ارثيًّا. ولذلك يُنظَر في علاجهِ الى سببهِ حتى اذا ازيل سبب المرض زال المرض نفسهُ. واذا كان سببهُ الضعف العام فعلاجهُ المقويات والاستحمام بالماء البارد والرياضة الى غير ذلك مما يشدّد البنية

## الخِيْلان

الخال بقعة او شامة في الوجه او غيرهِ من اقسام الجسد يختلف حجمها من راس الدبوس الى الريال المجيدي او اكثر. ويشتد لونها متى بكى الطفل وربما زاد حجمها مع الزمان. وهي تحتاج غالبًا الى عمل جراحي خفيف

## الخصية (التهابها)

اسباب التهاب الخصية الأذى الميكانيكي كاللطمة والتهاب الغدة النكفية والتعقيبة. واعراضهُ ورم واحمرار وحرارة والم ربما امتد الى الظهر والفخذ ويصحبهُ غالبًا حرارة الجسد وغثيان او قيء. وان سبقهُ افراز من القضيب فيجفّ عند ظهور الالتهاب في الخصية. والعلاج الراحة التامة في الفراش ورفع الخصية على وسادة صغيرة والنطول بمغلي الخشخاش ووضع العلق والمساهل. مدة المرض نحو عشرة ايام فان بقي شيءٌ من الورم بعد ذلك ووجب قيام المريض من الفراش فيعلق الصفن بكيس يباع عند الصيدلي او يربط منديل حول البطن ثم يربط بهِ منديل اخر من احد طرفيهِ من الخلف ويؤتى بهِ بين الاليتين ويربط من طرفهِ الآخر من الامام رافعًا الصفن ومانعًا اياهُ من التدلي

## الداء الزهريُّ

هذا الداء لا يحدث الاَّ من العدوى ويظهر في اثناء الايام العشرة الاولى بعد التعرض لها في قسم من اعضاء التناسل على هيئة بثرة صغيرة حمراء يتكوَّن فيها

صديد متى خرج منها صارت قرحة صغيرة حوافيها مرتفعة صلبة ومركزها منخفض. وقد تكون البثرة قليلة الصلابة والارتفاع والقرحة التي تعقبها غير متميزة عن غيرها من القروح. وهي تظهر بعد العدوى بنحو خمسين ساعة خلافًا للصلبة التي لا تظهر الَّا بعد مرور بضعة ايام. وهذا التمييز بين البثرة الصلبة (شانكر) والبثرة اللينة (شانكرويد) جوهري كما سياتي . ثم بعد ظهور البثرة بمدة ١٥ الى ٣٠ يومًا يحدث ورم مؤلم في غدد الاربية بقدر البيضة او اكبر منها يسمى احيانًا بالخيرجل . والورم المذكور اقرب الى التحليل اذا نشأ من البثرة الصلبة والى التقيح اذا نشأ من البثرة اللينة خلافًا للاعراض الثانية التي لا تظهر الَّا بعد البثرة الصلبة. ويقال للبثرة والورم في الاربية الاعراض الاولى

واما الاعراض الثانية فتظهر بعد مرور اسابيع او شهور وهي عسرة الشفاء وكثيرًا ما تضرّ ببنية المصاب مدة الحياة بل ربما كان المسموم بهذه العلة صحيح العافية سنين عديدة والسم كامن في جسمهِ فاذا حدث لهُ ضعف هاج السمّ وظهرت الاعراض الثانية . غير ان الزمن الذي تظهر فيهِ غالبًا هو بعد ستة اسابيع وفي اكثر الاحوال يكون سيرها على ما ياتي : يشعر المريض بكرب النفس وفقد شهوة الطعام وقلة النوم وربما شكا اوجاعًا روماتزمية ولاسيما في قصبتي الساقين. ثم يظهر نفاط جلدي او وجع في الحلق او قروح في اللسان او الشفتين او قد تظهر كلها معًا. اما وجع الحلق فقد يكون احمرارًا بسيطًا والاغلب انهُ تصحبهُ قروح منخفضة مع تغيير الصوت. واما النفاط الجلدي فعلى انواع مختلفة (انظر امراض الجلد) الَّا انهُ يتميَّز عن الامراض الجلدية الاعتيادية بان الحكاك الذي يرافقهُ قليل وانهُ مستدير الشكل نحاسي اللون متى زال بقي بعدهُ بقع سمراء . وعند سقوط القشور قد تبقى قروح ردية لا تشفى الَّا بعد زمن طويل تعقبها اوسام مستمرة. ومن هذه الاعراض قروح باطن الانف وسيلان كريه منها وربما اهلكت عظام الانف او غضاريفهُ . وربما اصيبت عظام الراس او قصبتا الساق فترم وتتألم وربما تقيحت

وتقرحت قروحاً غائرة ردية تحتها عظم ميت . وقد تصاب الحنجرة وتتقرح وتهلك الاوتار الصوتية ويفقد الصوت وربما دام ذلك مدة الحياة . واخيراً قد تصاب الاعضاء الباطنة كالدماغ والكبد فتكوّن امراضاً خاصة لا يدركها الاَّ الطبيب الخبير

وليس هذا كل ما يحدث من الداء الزهري. فان النساء الحوامل كثيرًا ما يسقطنَ من وجود السمّ الزهري في اجسادهنَّ والاطفال كثيرًا ما يولدون وقد ورثوا المرض من والديهم . فاذا ولد الطفل بهذا الداء كان ضعيفاً مهزولاً بكاؤهُ اجّ ونفَسَهُ شخيري ويسيل من انفهِ افراز غير طبيعي وتظهر بقع نحاسية اللون على جسدهِ ولاسيما عند اعضاء التناسل . ويكون منظرهُ منظر الكبر وكثيرًا ما يظهر عليهِ نفاط البمفيجوس ( انظر امراض الجلد ) بعد ولادتهِ ببضعة ايام. واذا عاش كان قريباً للضمور والهزال (انظر الضمور ) واذا شبَّ صار عرضة للسل الرئوي والداء الخنزيري

العلاج . اذا ظهرت بثرة على اعضاء التناسل بعد التعرض للعدوى بايام فتكوى بنترات الفضة قبل تقدمها الى درجة التقيُّح والتقرُّج . وان لم يمكن ذلك فيغسل العضو ويحفظ بحالة النظافة التامة ويوضع عليهِ خرق مبلولة بمحلول الشبّ الابيض ويلازم المصاب الراحة التامة وياخذ مسهلاً خفيفاً . فان كانت البثرة من النوع اللين شفيت بالوسائط المذكورة ولكن ان كانت من النوع الصلب اي اذا بدأَت على شكل بثرة ثم صارت قرحة حوافيها صلبة مرتفعة وجب على المريض ان يطلب مشورة الطبيب في الحال ولو كان الالم قليلاً . عامة الاطباء يعالجون الاعراض الاولى بشيءٍ من مستحضرات الزئبق الى ان يحصل تاثير خفيف جدًّا في اللثة والاعراض الثانية بيوديد البوتاسيوم او يوديد الزئبق

## الداحس

للداحس انواع اعمُّها واخفها ما يحدث بجانب اصل الظفر فيبدأُ بالتهاب قليل ونبضان ثم تتكوَّن نفاخة بيضاء تنفجر وتزول العلة. ولا يحتاج هذا النوع الاَّ الى فتح النفاخة ووضع اللبخ او المراهم البسيطة

والنوع الثاني يحدث عند انامل الاصابع وهو اشدّ من الاول ويتكون فيهِ الصديد تحت الجلد ولا تظهر فيهِ نفاخة بل يرم الاصبع ويحمرّ ثم يبيضّ اذا قرب الصديد من السطح ويمتد الالم عادةً الى اليد والذراع ويسقط الظفر غالبًا. وعلاجهُ شقُّ الاصبع شقًّا غائرًا على اتجاه طولهِ ووضع اللبخ ثم المراهم البسيطة

والنوع الثالث اشدّها وهو المعروف عند العامة بريح الشوكة. وفي هذا النوع يلتهب غمد اوتار الاصبع وترم راحة اليد ويكون الألم شديدًا جدًّا. واذا لم يُعتنَ بهِ في الحال امتد الالتهاب الى اليد والذراع ووقع الاذى باوتار الاصبع او بعض عظامهِ. وعلاجهُ العلق والتنطيل بالماء الحارّ واللبخ الحارة وبضع القسم الملتهب حتى العظم اول ما يمكن ثم وضع اللبخ والمراهم. وكثيرًا ما يحدث بعد ذلك شيء من التشويه في الاصبع او اليد ولو نال المريض كل العناية اللازمة. وفي كل انواع الداحس لابد من حمل اليد المصابة في منديل مربوط في العنق والانامل متجهة نحو الكتف المخالف

## الدماغ (التهابهُ)

التهاب الدماغ ينشأُ عن الاضرار الميكانيكية التي تصيب الراس والتعرض للشمس والحرارة واجهاد العقل الطويل والهم وقد يمتد من التهابات خارجة كالحمرة والتهاب الاذن. واعراضهُ حمَّى والم حاد محرق في الراس وعلى الخصوص في الجبهة وقيء وقبض الامعاء وعدم طاقة النور وعدم النوم وهذيان. ثم اذا وصل

المرض الى دورهِ الثاني حدث انسكاب مائي على ظاهر الدماغ او في تجاويفهِ فتكون الاعراض حينئذٍ بطوء النبض واتساع الحدقة وغيبوبة الوعي وقد يحدث تشنجات عصبية او فالج. وقد لا يتجاوز المرض الاحتقان البسيط فتكون الاعراض خفيفة تزول بواسطة الراحة والمساهل. واما علاج الالتهاب الحاد فبوضع العلق وراء الاذنين او على المقعدة والمساهل اليومية بالملح الانكليزي وحلق الراس ووضع الماء البارد او الثلج عليهِ وتعتيم البيت والهدو التام

وتدرن الدماغ الحاد يصيب غالبًا الاولاد الذين مزاجهم خنزيري وهو نادر بعد السنة السابعة ولكنهُ شديد الخطر. وهو موقوف على ظهور درنات صغيرة على سطح الدماغ ثم انسكاب سائل مائي في تجاويفهِ. والغالب ان لهُ اعراضًا سابقة هي انحراف صحة الولد اياماً او اسابيع قبل ظهور المرض وربما كان اسهال وهزال. ويصير الولد ضيق الخلق يصرخ فجأةً في نومهِ وكثيرًا ما تصرّ الاسنان . ويكتسي اللسان بطبقةٍ بيضاء ويصير النفس منتنًا والمشي مهتزًّا والراس مؤلمًا. ثم بعد دوام هذه الاعراض مدةً طويلة او قصيرة تظهر اعراض المرض الحقيقية وهي حمى شديدة وقيء ملازم وعدم احتمال النور وتعاقب احمرار الوجه واصفرارهِ ونشوفة الجلد والم شديد في الجبهة على هيئة نوب توجب صراخًا حادًّا خاصًّا بهذا المرض ويرفع الولد يديهِ الى راسهِ ويحركهُ من الجانب الواحد الى الآخر. ثم اذا تقدم المرض ينكمش البطن بدون ألم ويدوم القيء وتحول العينان ويحدث الهذيان والتشنج . وبعد ذلك تهجع الاعراض مدة قصيرة ولكنهُ هجوع وقتي يخدع اهل المريض لانها تعود مرةً اخرى نحو الاسبوع الثاني او الثالث من بداءة المرض فيبطل القيء ويحدث اسهال ويبطؤ النبض ويصحب التنفس تنهد او انين وتتسع الحدقة ويقع الولد في السبات الى زمن الموت

علاج تدرن الدماغ تعتيم المخدع والهدو التام مع المحافظة على تبديل الهواء ونقاوتهِ ومنع الناس عن الدخول الى المريض الاَّ الذين يباشرون خدمتهُ . وان

كان الولد مرضعًا فينظر الى لبن والدتهِ او مرضعتهِ فاذا كانت شبهة بصلاحيتهِ يُبدَل بلبن مرضعة صحيحة الجسم. وان كانت اللثة منتفخة وبروز بعض الاسنان متعسرًا تُشقّ. وان كانت الامعاء قابضة يعطى مسهل خفيف من زيت الخروع. ويوضع الماء البارد او الثلج على الراس على الدوام. وعند حدوث السبات او التشنج توضع الخردليات على الرجلين. ويكون طعام الولد الحليب ومرق اللحم

وهذا المرض شديد الخطر ومتى مات طفل فيهِ يجب الانتباه الشديد الى من ياتي بعدهُ من الاولاد وغالبًا يجب ارضاعهُ من مرضعة صحيحة البنية لا من والدتهِ مع مراقبة طعامهِ ورياضتهِ اليومية ونقاوة الهواء وغير ذلك من شروط الصحة وعدم حصرهِ في المدرسة قبل بلوغهِ السنة السابعة والقوة التامة

وقد ينتهي المرض باستسقاء الدماغ المزمن فيكبر الراس وتتفرَّق عظامهُ وكل ذلك من الامور العسرة التي تحتاج الى عناية طبيب حاذق

## الدفثيريا

هي علة خبيثة كثيرًا ما تكون وافدة اي انها تصيب كثيرين في زمن واحد وتنتقل حينئذٍ على سبيل العدوى اما بالمجاورة او بسريان المادة السامة في الهواء من مكان الى مكان. وهي شبيهة بالذبحة في انهُ يتكوَّن فيها غشاء كاذب في مؤَخر الفم ربما امتد الى الحنجرة والمسالك الهوائية. ومن المحقق انها معدية وانها كثيرًا ما تنشأُ في اول الامر من اجتماع الاقذار في الاسربة وبيوت الخلاء. ومن اسبابها المهيئة سن الاولاد والتعب والتعرض للعدوى واذا دخلت بيتًا فتكون خفيفة ان كانت شروط الصحة محفوظة فيهِ وثقيلة هائلة اذا كان الامر بالعكس ولاسيما اذا دخل فساد على مياه الشرب من قذر الاسربة

علامات هذا المرض الاولى انحطاط وبرد وغثيان والم في الحلق وعسر في الازدراد. واذا نُظِر في اول الامر الى الحلق لم يشاهد فيهِ الاَّ حمرة اللون ثم اذا

نقدم المرض يوماً او يومين شوهد بقع بيضاء صغيرة تمتد وتختلط فتصير كبيرة وربما غطَّت كل اللهاة واللوزتين وتنتن رائحة النفس. واذا نُزِعت الطبقة البيضاء المذكورة شوهد ان السطح الذي تحتها احمر مدمم. وقد يمتد هذا الغشاء الابيض الى الفم او الانف او الحنجرة والقصبة. وترم حينئذٍ الغدد التي بقرب الاذن وفي اعلى العنق ويظهر سعال ابحّ وعسر البلع وحمى. واذا امتد المرض الى الحنجرة زاد عسر التنفس وصار العليل في خطر من الاختناق من انسداد المسالك الهوائية. بواسطة الاغشية الكاذبة التي تتكوّن على سطحهِ فاذا نفثها وجد راحة عظيمة ولو كانت وقتية. واذا زاد عسر التنفس وازرقّ الوجه والشفتان كان ذلك منذرًا بالموت. وكذلك اذا حدث نزف دموي من الفم او حمرة او بقع حمراء مكمدة في قسم من الجسد

ولكن اذا كانت اعراض المرض خفيفة فتاخذ العلة في الهبوط ولا تمتد الى الفم والمسالك الهوائية. وينفصل الغشاء الكاذب بعد يومين او ثلاثة وربما دامت العلة اسبوعين وانتهت بالشفاء

وتميَّز الدفثيريا عن الذبحة بان الاغشية الكاذبة تتكون اولاً في الحلق واللوزتين لا في الحنجرة. ثم ان الدفثيريا معدية ناشئة عن مرض في الدم خلافاً للذبحة التي هي التهاب خاص موضعي ولا عدوى منها. وانكر البعض هذا التمييز وقالوا انهما علة واحدة

العلاج. يوضع العليل في غرفة نظيفة وان كان الفصل شتاء تُرفَع حرارتها الى درجة معتدلة متساوية ويُدخَل اليها بخار الماء الغالي (انظر الذبحة) ويحفظ المريض من الهواء البارد ويعطى مسهلاً خفيفاً ويغذا بمرق اللحم والحليب وتوضع الوضعيات الحارة على العنق كاللبخ والاسفنج المبلول بالماء الحار ويجوز مصّ الثلج ويُطلى المحل المتقرح في الحلق بقلم من الشعر مغموس بهذا المحلول وهو درهم حامض ساليسيليك وفنجان الكحول وفنجانان ماء ثلاث مرات او اكثر كل يوم. ويُعطى من الباطن من قمحة الى خمس قمحات كينا كل اربع ساعات. ولكن اذا كانت الاعراض

شديدة فللطبيب ان يستعمل وسائط افعل مما ذُكِر متى حضر. وربما اضطر الامر الى فتح القصبة بالعمل الجراحي وانتهت العلة بالشفاء بعدهُ

وفي مدة المرض يجب الانتباه العظيم الى عدم امتدادهِ بالعدوى الى بقية العائلة فتستعمل المضادات للفساد (انظر صفحة ٧٢) وتُنقَّى الاوعية والثياب وايدي الذين يخدمون المريض. ومن الموافق ابعاد الاولاد عن البيت وان لم يمكن ذلك فيوضع حجاب من قماش على الباب ويرش على الدوام بمحلول الحامض الكربوليك ويمنع الجميع من الدخول على المريض الاَّ الموكلون بخدمتهِ . وبعد النقاهة يُهوَّى البيت او يُطرَش بالكلس وتستعمل بقية الاحتياطات للتنظيف التام

## دقُّ الاولاد وهو الضمور

يراد بهذا الاسم هزال يصيب الاولاد الصغار وربما امتدَّ الى السنة الخامسة عشرة. اعراضهُ حمى خفيفة نحو المساء ربما اختفت عن اهلهم وعرق في الليل وذبول وضعف في الصباح واصفرار الوجه ونقب الانف والشفتين وفقد شهوة الطعام وربما ورمت غدد العنق. ثم اذا تقدم المرض كبر البطن وتضخمت غدد الامعاء بحيث يُشعَر بها من الخارج باللمس وتعاقب القبض والاسهال وظهرت حمى دقّية وعرق في الليل وربما حدث قيء وورم الرجلين واذا تقدم المرض اكثر من ذلك فسد الغائط وبخر النفس وقلّ البول ورسب منهُ راسب ابيض وفسدت شهوة الطعام فاما انها تكون مفرطة او مفقودة . ثم يزيد هزال الولد وينكمش الوجه الى ان تصير سحنتهُ كسحنة الهرم العاجز ويموت من الاسهال والاعياء. وتدوم هذه العلة اسابيع او شهورًا وربما اختلطت بعلل اخرى. واخص اسبابها فساد الهواء وحصر الاولاد في المساكن المزدحمة وسوء الطعام والديدان المعوية والتسنين وربما نشأت من اكل التراب وكلس الحيطان

العلاج . اخصهُ لا بالدواء بل بالتدبير الصحّي كنقاوة الهواء ولاسيما في غرفة

النوم وجودة الطعام البسيط المغذي وطرد الديدان من المعى اذا وجدت وتدبير الاسهال بما يوافقهُ (انظر اسهال الاطفال) وشق اللثة اذا اقتضى الامر واستعمال المقويات وعلى الخصوص الكينا بكميات صغيرة كقمحة واحدة ثلاث مرات في اليوم. واذا كان البطن كبيرًا يمسّد بالزيت صباحًا ومساءً ويُلبَس حزامًا من الفلانلا. ومن الوسائط المفيدة جدًّا تبديل الهواء والحمامات الفاترة في الشتاء مرة في اليوم والاستحمام في البحر في الصيف

## الدمامل

يختلف الدُمّل عن الخُرَّاج بان في باطنهِ لبًّا اوكتلةً تعرف عند العامة بالشرنقة . وهو اما ان يكون مفردًا او متعددًا او افواجًا متعاقبة وكثيرًا ما يكون من عواقب الحميات. واما حجمها فيختلف من الحمصة الى البيضة او اكبر منها وتظهر الكبيرة منها غالبًا في الاطفال وقفاء العنق والابط وعند الاليتين وكثيرًا ما تكون بطيئة السير قبل ان تفتح ويخرج منها الصديد وربما ذابت مع الوقت بدون ان تنتهي الى درجة التقيح. وقد يظهر منها عدد وافر في جلد الراس. سببها فساد الدم الناشئ من الحرّ وعدم نقاوة الهواء وسوء الطعام وقبض الامعاء والتسنين في الاطفال

العلاج. اذا كان اللسان قذرًا والامعاء قابضة تعطى المساهل اللطيفة ويحمى المريض عن الاطعمة الغليظة والاكثار من اكل اللحوم واستعمال كميات صغيرة من كربونات الصودا عند الطعام واللبخ الحارة على الدمامل ومتى ترأست تفتح بالمبضع. وفي الجملة علاجها كعلاج الخراريج (انظر الخراجة)

## دوار البحر

هو ما يحدث للمسافرين في البحر من دوار الراس والغثيان والقيء. وليس لهذه العلة دواءٌ شافٍ وربما كان السبيل الاوفق تليين الامعاء قبل السفر ومناولة

الطعام الكافي بضع ساعات قبل ركوب السفينة لكي يهضَم وتكون المعدة خالية عند دخول البحر. ولا يؤكل حينئذٍ بل في اليوم التالي ويكون الطعام خفيفًا وكذلك الشراب ويُطلَب الهواء البارد على ظهر السفينة وتُجتنَب القراءة في اوَّل السفر. واذا حدث الغثيان والقيء فيلازم الفراش وينقطع عن الطعام والشراب

## الدوالي

الدوالي غلظ وتمدد في الاوردة مع اعوجاج في سيرها . ومن انواعها دوالي الحبالى في الساقين (انظر الحمل) والبواسير ودوالي الحبل المنوي التي يشعر بها من الخارج كانها ديدان. وسببها عاقة او بطوء دورة الدم في الاوردة التي تردّ الدم من اطراف الجسد وسطحهِ الى القلب ولذلك كانت اوردة الساقين التي تحمل عمودًا عظيمًا من الدم اشدها عرضةً لهذه العلة ولاسيما في الحمَّالين وغيرهم من الذين يتعاطون الاشغال الشاقة. وقد توجد في غيرها ومتى وجدت شوهد ان الاوردة منتفخة مظلمة اللون واذا جُسَّت شُعر بها كانها حبال بارزة لينة متعرجة السير او مجتمعة على هيئة عقد مرتفعة وربما آل الامر اخيرًا الى تقرح الجلد ونزف الدم من انفجار الاوردة

العلاج. يُمسَح الساق او القسم المصاب مكررًا بالماء البارد ويمتنع الوقوف ما امكن وتعطى المقويات او المسهلات عند الاقتضاء . غير ان العلاج الشافي لا يتمّ الَّا بعمل جراحي خاص

## الدوسنطاريا

هي من امراض البلاد الحارة على الخصوص واسبابها التعرض للبرد بعد الحر او للانتقال الفجائي من حرّ النهار الى برد الليل كما يحدث كثيرًا في الخريف او لتخفيف الثياب عند الحر بلا موجب كافٍ او للنوم على الارض الرطبة . ومن اسبابها الخاصة شرب المياه الفاسدة (انظر صفحة ٨٧) والطعام الردي والفواكه

غير الناضجة والقحط والفقر والسكن في بيوت ردية الوضع والهواء والتي يغفل عن ضبط اسربتها. ويظهر انها تسري احيانًا على سبيل العدوى في السجون والسفن المزدحمة وبين العساكر اذا كان طعامهم ولباسهم ومأواهم رديًّا ولا سيما عند الانحطاط الادبي الذي يحدث فيهم بعد غلبة العدو عليهم

واعراضها مغص حول السرة وخروج برازلين يومًا او يومين ثم يشتد الالم ويمتد الى المقعدة ويصير البراز مخاطيًّا دمويًّا مصحوبًا بزحير واوجاع حادة ويكثر طلب الخروج وربما صار متواصلاً والفترات بينهُ بضع دقائق فقط . واما الحمى التي تصاحبها فقد تكون خفيفة لا يعبأُ بها وقد تكون ثقيلة مصحوبة باحمرار الوجه وجفاف الجلد وصلابة النبض مع سرعتهِ واكتساء اللسان بطبقة بيضاء وقد يكون احمر جافًّا مشققًا . واذا كان الالم في المتعدة فقط بلا حمى او مغص في البطن فيكون المرض محصورًا في المستقيم وهو المعروف عند العامة بالثقل والتعنّي . وان كانت رائحة المريض كرائحة الرمة والسحنة مضطربة منكمشة والنبض ضعيفًا والفواق المعروف بالحزقة موجودًا كان الموت قريبًا

العلاج. يلزم المريض الفراش ويعطى عشرة دراهم زيت الخروع ويُقتَصر على قدح حليب حار ينزع عنهُ السمن كل ساعتين . فان كانت العلة خفيفة زالت بهذه الوسائط والاَّ فيعطى عشرين قمحة من مسحوق عرق الذهب مع فنجان ماء ويستلقي المريض على ظهرهِ ويسكن حتى لا يقيء الدواء الذي من شانهِ القيء فان تقيأَهُ يعطى عشرين نقطة من صبغة الافيون المعروفة باللودنم ويعاد عرق الذهب نحو ربع ساعة بعد ذلك ويكرَّر كل ست ساعات الى ان يصير البراز طبيعيًّا وينقطع المغص والزحير. وقد اتفق عامة الاطباء على ان علاج هذه العلة بزيت الخروع او بعرق الذهب كما سبق هو افضل انواع العلاج. وربما اضاف البعض الى ذلك اللبخ الحارة على البطن والحقن بماء الخبَّازى الفاتر وارسال من عشر الى عشرين علقة على المقعدة وشرب ماء الارزّ غير ان العمدة على

ما تقدم اولاً مع الاقتصار على الحليب الحار ما دام المرض حادًّا. ثم لا بد من اخراج البراز من المخدع ولا يجوز اجتماعهُ هناك لئلا يفسد الهواء. وعند النقاهة يدوم الطعام لطيفًا الى ان تعود القوة كما كانت

## الدوسنطاريا المزمنة

اما انها انتقال من الحالة الحادَّة الى الحالة المزمنة او انها تبدأُ على درجة خفيفة وتدوم كذلك . وتتميَّز عن الاسهال المزمن بكون الخروج مخاطيًّا دمويًّا مصحوبًا بشيءٍ من الثقل في المقعدة والزحير. افضل علاج لها الحمية عن الطعام والاقتصار على المرق والارزّ والبيض واللبن وكثيرًا ما تستعصي على الطبيب فلا يبقى امل للشفاء منها الاَّ من سفر البحر وتغيير المناخ

## دوسنطاريا الاطفال

قد تظهر فجأَةً وقد تكون عقيب الاسهال البسيط . وتتميَّز بالبراز المخاطي الدموي والزحير او المغص وبكاء الطفل الى ان يخرج فيرتاح الى ان يعود التكلف الى البراز . وعلاجها لطفل ابن سنة نصف درهم من زيت الخروع كل اربع او ست ساعات الى ان يصير الخروج طبيعيًّا مع الاقتصار على حليب مرضعتهِ او الحليب الاعتيادي اذا كان مفطومًا واستعمال اللبخ الحارة على البطن والحقن بقليل من النشاء والبيض والماء. واذا دعى الامر الى استعمال وسائط افعل من ذلك فلا يجوز الالتجاء اليها الاَّ بامر الطبيب

## الديابيطس وهو البول السكري

اعراض هذه العلة كثرة البول ووجود السكر فيهِ مع عطش وهزال على ان شهوة الطعام تشتد اشتدادًا مفرطًا. وهي علة يندر شفاؤُها ولكنها تقبل التلطيف بواسطة التدبير العام للصحة وتجنب الماكولات السكرية والنشائية كالخبز والارزّ

والبطاطا والاعتماد على اللحوم والبيض والحليب. وليس فيها خطر قريب بل ربما عاش الانسان فيها سنين كثيرة وعلى الخصوص اذا اتبع مشورة الطبيب في امر الدواء ومراعاة شروط الصحة. واما الكواشف الكيماوية لاستعلام وجود السكر في البول فدقيقة لا يُعتمد عليها الاَّ اذا اجراها الطبيب الخبير

## الديدان المعوية

الديدان التي تحلّ في الامعاء البشرية على ثلاثة انواع ١ . العريضة وهي بيضاء مسطحة مفصلية طويلة ربما بلغ طولها عشرين قدماً . ٢ المستديرة ويقال لها الخراطينية لمشابهتها لدود التراب المشهور . ٣ الخيطية وهي على هيئة خيوط قصيرة دقيقة كخيوط القطن . والغالب ان العريضة منها تصيب البالغين والمستديرة الاولاد والخيطية كليهما . وتتشابه اعراض الديدان بحيث انهُ لا يمكن معرفة النوع الموجود بالتحقيق الاَّ بالبحث في البراز

١ . الدودة العريضة مقرُّها اما في المعى الغليظ او في المعى الدقيق او في كليهما وربما بلغ طولها عشرين قدماً او اكثر. وهي بيضاء اللون عرضها من ثلث الى نصف قيراط ومكوَّنة من قطع متصلة بعضها ببعض طول القطعة نحو قيراط. وعند الراس تستدق جدًّا وتصير على شكل خيط القطن الابيض وتكون القطع هناك قصيرة . واما الراس نفسهُ فبقدر راس الدبوس مثلث الشكل ويتميَّز باربع نقط سوداء عليهِ هي ممصات تتعلق بواسطتها الدودة بجدار المعى . وينمو طول الدودة بتكوين قطع جديدة في العنق واما القطع الكاملة البلوغ عند الذنب فتسقط وتخرج مع البراز. ثم ان القطع التي تسقط تتضمن بيوضاً كثيرة اذا دخلت معدة حيوان سرت الى لحمهِ وصارت اجنة فاذا اكل الانسان ذلك اللحم ووصلت الاجنة الى امعائهِ فربما تكونت منها الدودة العريضة. ولذلك يكون من اسباب وجود هذه الدودة في الانسان اكلهُ اللحم النيّ او الذي لم يطبخ طبخًا ناضجًا لانهُ قد

ثبت ان الطبخ الكافي يهلكها

اعراضها الغالبة تعب والم في الامعاء وقذر اللسان وبخر النفس وخلل شهوة الطعام فتكون احيانًا مفقودة واحيانًا اخرى مفرطة وحكاك الانف والمقعدة وصرير الاسنان مدة النوم ويقظة الاولاد منهُ بالخوف او الصراخ . وكثيرًا ما يكون صداع ودوخة وسعال جاف وخفقان وحاسة غريبة في المعدة تعبّر عنها العامة باللي والفرك وفي النساء اعراض هستيرية وربما حدث منها في الاطفال تشنجات عصبية او حميات متفترة او خوريا (انظر خوريا ).ومع ذلك تظهر احيانًا قطع من الدودة مع البراز وهو الدليل الوحيد على التشخيص الجازم بوجودها

العلاج . للدودة العريضة ادوية كثيرة اشهرها وافضلها بزر الكوسا وزيت السرخس الذكر وزيت التربنتينا والكوسو وهو المعروف بالعشبة الحبشية . اما بزر الكوسا او القرع او اليقطين فهو سهل المأخذ فعَّال غالبًا يؤْخذ منهُ للبالغ ١٠٠ درهم ويقشر ويسحق اللب مع ١٠٠ درهم ماء ويشرب نصفهُ عند النوم والنصف الآخر صباحًا وبعد ذلك بساعتين ٨ دراهم زيت الخروع ويكون الطعام كل ذلك اليوم مرق اللحم والشوربا .وزيت السرخس الذكر يباع عند الصيدلي على شكل كبسول يوخذ بحسب التعليمات المطبوعة معهُ .وزيت التربنتيا يوخذ منهُ اربعة دراهم مع ثمانية دراهم زيت الخروع للرجل القوي ولا يعطى للاولاد . ومسحوق العشبة الحبشية يوخذ منهُ درهمان عند النوم ودرهمان صباحًا ويعقب بثمانية دراهم زيت الخروع . ومما ثبتت فائدتهُ ايضًا قشر جذر الرمان الطري يوخذ منهُ ١٦ درهمًا ويُغلَى في ٢٠٠ درهم ماء الى ان يبقى نحو النصف فيُصفَّى ويوخذ منهُ فنجانان صباحًا باكرًا كل نصف ساعة الى ست جرعات فان لم تُسهَل الامعاء يوخذ حينئذٍ ٨ دراهم زيت خروع فتخرج غالبًا الدودة مع البراز.وفي كل حال اذا لم يخرج راس الدودة الدقيق المثلث الشكل فتنمو مرةً اخري وتظهر قطعها في البراز بعد شهرين او ثلاثة .ولذلك يجب غسل الدودة والبحث عن

راسها بالعين المجردة او بالمكرسكوب

٢ . الديدان المستديرة . مقرّ هذه الديدان في كل اقسام المعى وربما صعدت الى المعدة وهي شبيهة بدود الارض لونها احمر خفيف او ابيض نصف شفافة خلف راسها انخفاض مستدير وعليهِ ثلاثة بروزات صغيرة والفم بينها . اعراضها كاعراض الدودة العريضة مع الم شديد يحدث احيانًا في المعدة او الامعاء ولا يحكم بوجودها حكمًا جازمًا الّا اذا شوهد بعضها في البراز . علاجها السنتونين يعطى منهُ للولد من قمحة الى ثلاث قمحات وللبالغ خمس قمحات عند النوم ومثل ذلك صباحًا وبعد ساعتين جرعة من زيت الخروع . ويُصنَع منهُ اقراص تُباع عند الصيدلي ويوخذ منها بحسب الكمية الداخلة فيها

٣ . الديدان الخيطية . اكثر مقرها في القسم السفلي من المعى في الاولاد الضعفاء القذرين فتسبب حكاكًا شديدًا في المقعدة وتخرج مع البراز وتخرج في الليل على الثياب وربما دخلت مهبل الانثى او بين حشفة وقلفة الذكور وسببت هناك حكاكًا وافرازًا . علاجها حقن المعى بملعقة ملح كبيرة او خمس قمحات كينا مع ٨ فناجين ماء ويعاد ذلك مرتين في اليوم الى ان ينقطع الدود والحكة في المقعدة . ومن الحقن المفيدة منقوع خشب الكواسيا وربما وجب استعمال زيت الخروع مع الوسائط المذكورة

## ذات الجنب وهو التهاب البليورا

البليورا غشاء مصلي يغطي ظاهر الرئة وينعكس ويبطّن التجويف الصدري . واعراضهُ الاولى قشعريرة غالبًا وحمّى وشكّة في الصدر يُشعَر بها عادةً على مساحة حلمة الثدي ممتدةً الى جهات مختلفة . ويصاحب ذلك سعال قصير جاف وتنفس قصير يتوقف من الشكة والم يزيد عند السعال والتنفس الطويل ويكون النبض سريعًا صلبًا متوترًا واللسان ابيض والبول قليلاً احمر والجلد حارًّا جافًّا .

ولا يضجع العليل الاَّ على الجانب المصاب . اسبابهُ البرد او لطمات خارجة ربما كسرت بعض الاضلاع وكثيرًا ما يظهر مدة سير الحميات المتقطعة او المتفترة. واذا لم يتوقف حدث ارتشاح سائل في التجويف الصدري اي بين الرئة والوجه الباطن لجدار الصدر. وفي الاحوال الخفيفة ينتهي الالم الحادّ والحمّى نحو اليوم الرابع او الخامس ولكن اذا ارتشح سائل دام السعال وعسر التنفس زمنًا ليس لهُ حدّ معلوم

ويتميَّز التهاب البليورا عن التهاب جوهر الرئة بكون الالم واخزًا في الاول ثقيلاً في الثاني وبان السعال قصير جاف خالٍ من النفث في ذات الجنب واطول في ذات الرئة مصحوبًا بنفث مزبد قرميدي اللون من اختلاطهِ بالدم. ويتميَّز عن نفراجيا البليورا اي ألمها العصبي بوجود الحمى مع الالتهاب

العلاج . يلازم المريض الفراش ويحتفظ من البرد ويقلّل الحركة والطعام ويخفّف الطعام . ثم ان كان العليل قويًّا والالم شديدًا فقد يُفصَد من الذراع ويحدث من ذلك راحة من الالم وامكان التنفس الطويل. وان كان ضعيفًا يوضع من العلق عدد مطابق لسني عمر المريض . ومن الادوية يفيد خمس قمحات من مسحوق دوفر كل اربع ساعات ونحو عشرين قمحة من الكلورال عند المساء لاجل راحة الليل

وقد تزمن ذات الجنب فيصاحبها حمى في الليل وسرعة النبض وهزال وعسر التنفس عند الاجهاد وعدم طاقة المريض على النوم على الجانب الصحيح. وعلاجهُ اولاً المقويات والطعام المغذي وثانيًا طلي الجانب المصاب مرة في اليوم بصبغة اليود وشرب خمس قمحات يودور البوتاسيوم مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم لاجل امتصاص ما يكون من السائل المرتشح . ولكن اذا كان السائل غزيرًا يجعل بروزًا في الجانب المصاب فيجب لهُ الاستخراج بالبزل الجراحي

# الذبحة

الذبحة من امراض الاولاد الثقيلة . وهي تبدأُ احيانًا فجأَةً في الليل وغالبًا يسبقها حمًّى خفيفة مصحوبة بعطاس وتدمع العينين وسعال ناشف وبحة في الصوت. ومتى انجلى ظهور المرض يستفيق الولد من النوم وعليهِ علامة الاختناق ويسعل سعالاً ابحّ لهُ رنَّة معدنية خاصة بهِ شبيهة بصياح الديك اونبح الكلب ويصعب التنفس ويُشهَق الهواء كانهُ من انبوب معدني. ويكون السعال اولاً جافًّا ثم يصحبهُ خروج سائل مخاطي ياتي بالراحة وربما انتهى المرض حينئذٍ

واذا لم ينتهِ المرض على الكيفية المذكورة تكوَّنت مواد غشائية بيضاء في الحنجرة على شكل انابيب لاتُنفَث الاَّ بالجهد العظيم فيحمرّ الوجه او يكمدّ ويغرق الجسد وتنقبض الاصابع ويرمي الولد ما عليهِ من الغطاء ويجلس احيانًا في الفراش متكلفًا التنفس وتجحظ العينان ويحمرّ بياضهما ويسرع النبض ويتصلب ويرفع الولد يديهِ نحو عنقهِ كأن هناك سدة. ثم في الصباح تتحسَّن الحال وربما بقيت كذلك طول النهار الى ان ياتي الليل فتعود اعراض التنفس الاختناقي . ويدوم المرض من يوم واحد الى خمسة ايام فان انتهى بالشفاء كان ذلك على سبيل نفث كمية وافرة من المواد المذكور آنفًا وتلطّف الاعراض شيئًا فشيئًا. وان انتهى بالموت اشتد السعال وعسر التنفس والضعف واعراض الاختناق وربما سبقهُ التشنج. اكثر حدوث هذا المرض بين السنة الاولى والخامسة من العمر ويندر بعد ذلك كلما تقدم الولد في السن واذا حدث فيكون خطر الموت منهُ قليلاً

اسباب هذه العلة البرد والتعرض للهواء الرطب السريع التغيير من الحرّ والجفاف الى البرد والرطوبة. غيران في بعض الاولاد ميلاً خاصًّا لها فتفعل فيهم الاسباب المذكورة ولا تفعل في غيرهم . واذا اصاب المرض ولدًا مرةً كان عرضةً لرجوعهِ مرةً اخرى. وربما حدث على شكل وافد والغالب ان المواضع المنخفضة

الرطبة موافقة لظهوره . واما التميز بين الذبحة والدفثيريا فذكر في الكلام على الدفثيريا

العلاج . متى ظهرت الاعراض الاولى كالسعال الخاص بالذبحة وبحة الصوت يُعطَى الولد ملعقة صغيرة من زيت الزيتون الحلو ثم نحو ملعقة صغيرة من شراب عرق الذهب كل ساعتين لاجل تسهيل النفث ويدهن العنق بزيت اللوز. ومتى انجلت اعراض المرض وتحقق وجودهُ يعطى لولد بين السنتين والثلاث ثلاثة دراهم من خمر عرق الذهب مع فنجاني ماء فاتر كل خمس دقائق الى ان يحدث القيء. ويعان عمل المقيئ بوضع الولد في مغطس ماء فاتر نحو ثمان دقائق. فان حصلت راحة يعاد المقيئ بعد ساعة او اكثر ثم يعطى نحو عشر نقطات من الخمر المذكور مع ملعقة ماء صغيرة كل نصف ساعة . وتوضع علقة واحدة لكل سنة من سني الولد على القسم العلوي من عظم القص ومتى سقط العلق يضغط بالاصبع على العظم الى ان ينقطع الدم ولا يستخرج دم اكثر من ذلك بواسطة اللبخ الحارة. ثم متى انقطع عمل القيء فان لم يكن قد حصل براز كافٍ فيعطى الولد ملعقة من زيت الخروع. واذا كان الطفل صغير السن ضعيف البنية يُبدَل العلق بمحمّرات خردلية او اسفنجة مبلولة بماء حار على اسفل العنق واعلى الصدر. ولا يجوز من الطعام الأَمراق اللحم القوية وان لزم فيكرَه الولد على اخذها او يُحتَن بها . ويجب رفع حرارة المخدع وحفظها على درجة واحدة متساوية ما امكن بواسطة غلي الماء وانتشار بخارهِ في المكان. وقد نجح احيانًا فتح القصبة بواسطة عمل جراحي في اشتداد المرض والخطر

وهناك نوع من الذبحة يقال لهُ الذبحة التشنجية ويتميز بعدم وجود الحمَّى والسعال وبشهيق صياحي كصياح الديك. وهي علة عديمة الخطر تعالج بالخردليات والحمام الفاتر وتليين الامعاء ومقادير صغيرة من بروميد البوتاسيوم اذا طالت

## الرئتان (التهابهما)

يبدأُ هذا المرض عادةً ببرد وحمَّى ويصاحب ذلك سعال يكون اولاً قصيرًا جافًّا ثم يصحبهُ نفث رقيق رغوي يتحوَّل بعد ذلك الى ما لونهُ كالقرميد او صدإ الحديد او يكون مخطَّطًا بالدم. واللون المذكور هو المميّز العظيم بين هذه العلة التي مجلسها جوهر الرئة والتهاب شعب الرئة التي تستطرق الى جوهرها. وتعرف الاولى بذات الرئة وهي اشد خطرًا من الثانية. ولا يصاحبها أَلم الَّا اذا امتد الالتهاب الى البليورا اي الغشاء الذي يغطي الرئة فيكون حينئذٍ أَلم ناخس في الجانب المصاب او تحت حلمة الثدي يشتدّ عند السعال او النفس الطويل (انظر التهاب البليورا). غير انهُ سواءٌ وُجِد هذا الالم الحادّ او لم يوجد فيُشعَر بوجع ثقيل في الصدر ويسرع التنفس ويقصر فيرتفع عددهُ من ست عشرة مرة في الدقيقة الى اربعين مرة او اكثر وترتفع الحرارة الى ١٠٤ ْف او ١٠٥ ْ. اذا كان المرض خفيفًا اخذ في الانحطاط نحو اليوم الخامس او السادس وقد يطول الى اليوم الخامس عشر. والقاعدة الاغلبية في ذلك انهُ اذا لم تتجاوز الحرارة ١٠٤ ْف والنبض ١٢٠ في الدقيقة والتنفس ٣٥ مرة في تلك المدة وكان المريض صحيح البنية انتهى المرض في ثمانية او عشرة ايام. واذا كانت الحال ردية ففي اليوم الرابع او الخامس يسرع التنفس ويعسر وتزداد سرعة النبض وتشتد الحرارة ويظهر الهذيان ثم السبات

العلاج. يلزم المريض الفراش وتُمنَع مجاري الهواء عن المكان وتعدَّل حرارتهُ على درجة واحدة ويحتذر من تغيّرات حرارة الهواء ولاسيما من برد الجسد. ويُمنَع المريض من الكلام الكثير والحركة لان ذلك يسرع التنفس. اذا كان الالم موجودًا والعليل حدثًا قويًّا فيوضع من العلق عدد مساوٍ لعمرهِ الى ثلاثين علقة على المحل المتألم ويُعقَب ذلك بلبخ بزر الكتان الحارة وتدام اللبخ المذكورة الى نهاية المرض واذا كان المرض ثقيلاً فيحاط جميع الصدر والظهر بها على هيئة صدرية تبدل كل

ساعة او ساعتين فان ذلك يوجّه الدم من العضو الباطني الملتهب الى ظاهر الصدر ويسبب عرقًا مفيدًا وقد شاهدت فائدة عظيمة من هذه الواسطة البسيطة. واما الادوية فربما وجب مسهل خفيف في اول الامر وما بقي منها فلا يصح في غياب الطبيب الاَّ استعمال ثلاث نقط من صبغة الاكونيت مع ملعقة ماء كل ساعتين. واذا كان المريض متقدمًا في السن او ضعيفًا فيعطى خمس قمحات من كربونات الامونيا مع ملعقة ماء كل ساعتين

واما التهاب الرئتين في الاطفال فكثير الحدوث وهو يحتاج الى كلام خاص لانهُ قد تكون اعراضهُ خفية تخدع العامة وربما خدعت الطبيب ولاسيما متى عرض في اثناء سير امراض مختلفة كالحصبة والحميات والامراض المعوية وغيرها. ولا يختفي المرض غالبًا اذا كان سببهُ البرد وهو السبب الغالب او لم يحجبهُ مرض آخر. عند بداءة المرض تظهر الحمى ثم سعال جافّ ونشوفة الشفتين واحمرار الوجه وقذر اللسان وحرارة الجلد وقصر وعسر التنفس وتمدد المنخرين عند كل شهقة. ويكون الفم مفتوحًا لدخول زيادة الهواء ولذلك يجفّ. ويرتفع عدد التنفس من ٣٠ الى ٥٠ مرة في الدقيقة وعدد النبض الى ١٥٠ او اكثر والحرارة الى ١٠٥° او اشدّ من ذلك. واما العلامات المميّزة بين التهاب الشعب والتهاب ذات الرئة فهي ان في التهاب الشعب يكون الجلد والفم رطبين والتنفس صفيريًا والسعال عالي الصوت والنفث اذا خرج ابيض والطفل ضيق الخلق ضجرًا. وفي التهاب الرئة يكون الجلد والفم حارّين جافين والتنفس قصيرًا لا يصحبهُ صوت صفيري والسعال صلبًا قصيرًا ضعيفًا والنفث اذا خرج قرميديًا مزبدًا والطفل مخمولاً. وعلاجهُ المسهلات الخفيفة ولبخ بزر الكتان الحارة على جميع الصدر ونحو نصف ملعقة صغيرة من شراب عرق الذهب كل اربع ساعات مع الطعام الموافق واجتناب البرد

## الرَّبْوُ (الأَزْما)

الربو عسر وتشنج في التنفس يحدث على هيئة نوب . وتاتي النوبة غالبًا في الليل فيجلس المريض في الفراش او يتوكأ على كرسي او شيء آخر ويتنفَّس بعسر عظيم وصوت صفيري ويكمد لون الوجه وتجحظ العينان ويكتسي الجلد بالعرق البارد ويطلب الهواء فكأن المريض يموت خنقًا. ثم بعد ساعة او بضع ساعات تهيج النوبة وتنتهي بنفث مادة بلغمية او مخاطية لزجة وقد تدوم النوبة اياماً . واما الفترات بين النوب فقد تكون طويلة تمتد الى شهور وقد تكون قصيرة

العلاج مدة النوبة يُبدأُ بوضع خردلية كبيرة على جميع الصدر الى ان يحمرّ الجلد احمرارًا جيدًا فاذا لم يحصل فائدة من ذلك يُعطَى المريض نصف درهم من صبغة الافيون ودرهم ايثير مع نصف قدح ما او يحقن بالمورفين تحت الجلد . وكثيرًا ما يفيد البرش بالنارجيلة او السيكارة وكذلك استنشاق نحو نصف درهم من الكلوروفورم موضوعًا على محرمة. وان جاءت النوبة عقيب طعام ثقيل يعطى عشرين قمحة من مسحوق عرق الذهب (ايبكاكيوانا) ليحدث القيء وان كانت الامعاء منقبضة يعطى مسهلاً من الملح الانكليزي او زيت الخروع

واما العلاج مدة الفترات فيقوم بتدبير المعيشة ومراعاة شروط الصحة ولا سيما في ما يتعلق بالطعام والتحفظ من البرد وتجنب الاسباب المهيجة للنوب والتي يعرفها المريض من التجربة والاستحمام بالماء البارد او بماء البحر. وكثيرًا ما يستفيد المريض من تغيير الهواء اما بالانتقال الى بيت آخر او الى بلد اخرى . واما الادوية التي تمنع النوب فافضلها الادوية المقوية للمعدة ولعموم الصحة وعلى الخصوص نحو فنجان من مغلي خشب الكينا مع عشر قمحات من يودور البوتاسيوم ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة او حبوب زرنيخات الحديد واحدة منها مرتين او ثلاث مرات في اليوم

## الرحم (امراضها)

انقطاع الحيض. يبدأ الحيض بين السنة الثالثة عشرة والرابعة عشرة وينتهي نحو الخامسة والاربعين. وقد ينقطع لهذه الاسباب اولاً مدة الحبل والارضاع غالبًا. ثانيًا قد يتاخر ظهورهُ في الزمن الواجب. ثالثًا قد تحيض المرأة مدةً ثم ينقطع حيضها. رابعًا قد ينقطع ظهورهُ لمانع ميكانيكي او لعلة في الرحم. خامسًا ينقطع لسبب تقدم السن وهو سن اليأس

١ . اذا كان سبب انقطاع الحيض الحبل او الارضاع فهو امر طبيعي لا يُتعرَّض لهُ

٢ . اذا تاخر ظهورهُ في السن الاعتيادي كانت الاعراض غالبًا ضعف البنت واصفرار لونها وقلة بروز الثديين واوجاع دورية في الظهر والحقوين وصداع يتردد في اوقات غير معلومة وفساد شهوة الطعام وربما صار لون الوجه مظلمًا مخضرًّا وعليهِ حبُّ الصِبا. وعلاج هذه الحالة المقويات ولاسيما ما تضمن الحديد والرياضة المعتدلة في الهواء والطعام الجيد المغذي وانشراح الخاطر والاستحمام بالماء البارد والخردليات على اسفل البطن . ولكن ان كانت البنت صحيحة الجسم البنية واللون جيدًا وحدث عند كل دور شهري ألم في الظهر والحقوين واحمرار الوجه ودوار وصداع في الراس فتعطى المساهل وتوضع الخردليات على اسفل البطن ويعلق خمس علقات عند الاربية اي اصل الفخذ على الجانبين ويدام ذلك مرةً كل اربعة اسابيع الى ان يظهر الطمث ثم تستحمّ بالماء الحارّ عند قرب الدور الحيضي. ويجب ان يكون طعامها خفيفًا ورياضتها كثيرة. واما الادوية المدرّة للطمث فلا يجوز استعمالها الاَّ بمشورة الطبيب

٣ . قد يظهر الحيض مدةً ثم ينقطع . وهذا كثيرًا ما يكون عند اوَّل بلوغ الانثى قبل تمكن الطبيعة من العادة ولاسيما اذا تبلَّلت الرجلان او حدث تعب

او انفعال نفساني او خوف فربما توقَّف او امتنع الافراز بغتةً فيحدث حينئذٍ صداع وتعب عام والم في اسفل البطن . واذا انقطع الحيض المرة بعد المرة في كل شهر حدث اضطراب عام في جميع الجسد كما يحدث اذا لم يظهر في الزمن الواجب من سن الانثى . وقد ينقطع الطمث في بعض الامراض كالسل الرئوي وبعض انواع الانزفة وتكون الاعراض حينئذٍ اعراض المرض الخاص لا الاعراض التي ذكرت سابقًا

العلاج . اذا كان سبب انقطاع الحيض مرضًا من الامراض المضعفة فلا يحتاج الى علاج خاص . ولكن اذا اصاب النساء الصحيحات الجسم فان كانت المرأة شديدة الامتلاء وجب تخفيفهُ بالمساهل وتلطيف الطعام وممارسة الرياضة . وان كانت ضعيفة البنية وجب تقويتها بالوسائط المذكورة آنفًا . واذا انقطع الحيض بغتةً بعد ظهورهِ في دورهِ الشهري فيستعمل حمام حارّ حالاً بعد التعرض لسبب الانقطاع

٤ . قد لا يظهر الحيض لسبب ميكانيكي غالبًا في البنات او لعلة في الرحم غالبًا في النساء وهي من الامور التي لا يدركها الاَّ الطبيب بالاستقصاء او الفحص الدقيق

٥ . ينقطع الحيض نحو السنة الخامسة والاربعين ويقال لهُ سنُّ الياس . وفي السن المذكور قد تتغير حياة المرأة من هذا القبيل بدون حدوث اعراض مزعجة فيقلّ الطمث تدريجًا الى ان ينقطع . غير انهُ يحدث لبعض النساء نحو السنة الثانية والاربعين او الثالثة والاربعين اغماء وخفقان وكرب وانتفاخ في الساقين والبطن وصداع عصبي والم الثديين ونفاط جلدي ورعاف ونزف باسوري . وربما شكت المرأة ثقلاً في الراس في النهار وارقًا في الليل واعراضًا هستيرية وعدم ضبط البول وضيق الخلق . فاذا استوجب الامر علاجًا كان بحسب الاعراض . اما الصداع وثقل الراس فتدهن الجبهة والصدغان بماء كولون المشبع بالكافور .

وللارق عشر قمحات من هدرات الكلورال مع فنجان ماء عند النوم او مثل ذلك من بروميد البوتاسيوم . وللخفقان والضعف العام المقويات كالكينا والحديد . وللاعراض الهستيرية فلرينات الكينا قمحتان ثلاث مرات في اليوم

عسر الحيض . اعراضهُ الم في الظهر او الحقوين واسفل البطن قبل ظهور الدم ببضع ساعات او ايام وربما حدث تقطع في الالم وقيء واسهال والم عند استطلاق البول واعراض عصبية او هستيرية . وقد يزول كل ذلك عند ظهور الحيض وقد يدوم يومًا او يومين . وعلاجهُ مراعاة الصحة العمومية والرياضة والاستحمام بالماء البارد او بماء البحر واجتناب البرد وكل انواع التهيج عند قرب الدور الشهري . ومتى ظهر الالم توضع اللبخ الحارة على البطن والافضل من ذلك الجلوس في حمام ماء سخن من ربع الى نصف ساعة ثم القيام الى الفراش وملازمتهُ الى ان يزول الالم ويفيد ايضًا تغطيس الفلانلا بالماء الحارّ وعصرها ووضعها على اسفل البطن والفرج بعد الخروج من المغطس السخن . وربما وجب استعمال شيء من المستحضرات الحديدية مع الاعتناء بتليين الامعاء

كثرة الحيض على ثلاثة انواع فاما ان تكون الفترات بين ادوارهِ الشهرية قصيرة او انهُ يدوم مدةً اطول من العادة او تكون كميتهُ اكثر من الكمية الاعتيادية . والقاعدة الاغلبية في حال الصحة انهُ يحدث مرة في ثمانية وعشرين يومًا ويدوم نحو خمسة ايام ويخرج من الدم نحو اثنين وثلاثين درهمًا . اسبابهُ حالتان متضادتان وهما شدة الامتلاء في البعض والضعف في البعض الاخر . فان كان ناشئًا من شدة الامتلاء سبقهُ غالبًا قشعريرة واوجاع في الراس والحقوين واحمرار الوجه وارتفاع الحرارة . وان كان سببهُ الضعف وهو الاغلب فيصاحبهُ اصفرار الوجه وضعف عام واغماء واوجاع عصبية وكرب النفس وقراقر وقبض الامعاء والم ثابت في الظهر والحقوين والفخذين . واكثر النساء اللواتي يُصَبنَ بهذه العلة هنَّ اللواتي ولدنَ وارضعنَ اولادًا كثيرين

العلاج . في كل حال من الحالتين المذكورتين آنفًا لابد من الاستلقاء على الظهر في الفراش مع الهدوّ التام واذا كان الافراز غزيرًا فتوضع مناشف مبلولة بالماء البارد على اسفل البطن وبين الفخذين . وان كانت العليلة دموية المزاج يخفف الطعام فتقتصر على الارزّ والحليب والشوربا . وان كانت ضعيفة البنية مصفرة الوجه فتعطى طعامًا مغذيًا وربما وجب لها الكينا والمقويات مدة الفترات بين الادوار الشهرية وافضلها عشرون نقطة من صبغة ميوريات الحديد مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم والاستحمام بالماء البارد او في البحر مع الراحة والرياضة المعتدلة ولاسيما في المركبات . وان كان النزف شديدًا فربما وجب من الادوية ما لايستطيع ان يتصرف بها الاَّ الطبيب

التهاب الرحم يبدأُ احيانًا بقشعريرة تعقبها سرعة النبض وحمًّى غير ان الاعراض المميزة هي الم في اسفل البطن يشتد عند الضغط والم في الحقوين والفخذين وعسر التبويل وتواترهُ ويكون البول حارًّا محرقًا واذا سكن في الوعاء تكدَّر وثقل وانتفاخ في البطن وحمًّى وكثيرًا ما يكون غثيان وقيء. ثم بعد يومين او ثلاثة يخرج من المهبل سائل خفيف اللون اولاً ثم يقتم ويصبغ الثوب او المنشفة بلون احمر مائل الى الصفرة. وكثيرًا ما يصحب هذه الاعراض اسهال والتهاب البواسير اذا كانت العليلة عرضةً لها. اسبابهُ البرد وعلى الخصوص بعد الولادة واللطمات او السقطات وخلل الحيض وربما حدث من استعمال الحقن القوية او الحمولات التي تصفها القوابل الجاهلات لاجل الحبل وكثرة الجماع والضرر عند الولادة والتعب المفرط والتعرض للبرد في وقت الطمث

العلاج. يوضع العلق على القسم السفلي المتالم من البطن ويُعقَب باللبخ الحارة واذا كان الالتهاب خفيفًا فيستغني عن العلق بالخردليات. وان كان هناك قبض فتعطى مساهل خفيفة كشترات المغنيسيا وان كان اسهال فتعطى كميات صغيرة من زيت الخروع. ولابد من الراحة التامة في الفراش واجتناب الوقوف والمشي

والجلوس في الفراش مع تخفيف الطعام الى ان تكون قد زالت اعراض الالتهاب

التهاب الرحم المزمن او احتقانهُ. هو درجة خفيفة من النوع الحاد الذي سبق ذكرهُ فربما اتى تدريجًا او كان بقية الالتهاب الحاد. اعراضهُ الم في اسفل البطن والسيلان الابيض (انظر السيلان الابيض) والشعور بثقل والم في الحقوين وعسر الطمث. واذا طالت هذه الاعراض صارت سببًا لعلل كثيرة كتضخم الرحم وانحراف وضعهِ وحدوث التقيح بقربهِ او تقرح فمهِ. وعلاجهُ صبغ اسفل البطن بصبغة اليود مرة في اليوم او حراقات صغيرة متكررة مع الراحة في الفراش ما امكن وتليين الامعاء اذا اوجب الحال ومعالجة البواسير اذا وجدت والجلوس في الماء البارد بضع دقائق كل يوم والمقويات كالكينا والحديد. واذا استعصى على هذه الوسائط تعطى خمس قمحات من يودور البوتاسيوم مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم

هبوط الرحم عبارة عن سقوط الرحم اسفل وضعهِ الطبيعي. وهو يصيب النساء اللواتي ولدنَ اولادًا كثيرين وقد يكون سببهُ الاجهاد في رفع الاثقال او التعب المفرط او الضعف العام وارتخاء الانسجة. وتختلف درجتهُ من هبوط يسير الى خروجهِ الى الظاهر. واعراضهُ ثقل في اسفل البطن واوجاع عند الاربيتين والفخذين والسيلان الابيض وكثيرًا ما يحدث تواتر التبويل لسبب الضغط على المثانة وقبض الامعاء للسبب المذكور. وتضعف عادةً الاعضاء الهاضمة فيؤثر ذلك في عموم الصحة. وعلاجهُ المقويات وملازمة الفراش ما امكن وحقن المهبل بالماء البارد والعليلة مستلقية على الظهر وربما وجب استعمال الحقن القابضة المذكورة في فصل السيلان الابيض واستعمال احزمة وآلات خاصة لهذه العلة. وربما كان هناك تقريح للطبيب ان يعالجهُ

## الرمل البولي

الرمل رسوب في البول وهو على نوعين الاحمر والابيض. اما الاحمر فمكوَّن

من الحامض اليوريك وينشأُ غالباً عن سوء الهضم او مرض في الكبد او التهاب المفاصل الحاد او النقرس او حمّى اوعلة التهابية . والابيض مكوّن من فصفات الامونيا والمغنيسيا والكلس ( الفصفات الثلاثي ) وهو يخرج ممزوجًا مع البول مكدّرًا لهُ واذا أُحمي البول قليلاً في انبوبة لم يذب الراسب خلافاً للحامض اليوريك الذي لا يكدر البول عند خروجهِ بل يرسب متى برد واذا أُحمي البول قليلاً أذاب الراسب . والراسب الابيض يدلّ على مرض اشدّ مما يدل عليهِ الراسب الاحمر وقد يمتزج النوعان في البول الواحد . متى كان الراسب ابيض او مائلاً الى الصفرة كانت الاعراض غالباً أَلمًا ناخسًا في الصلب يمتد الى الفخذ وطلب التبويل وحرقة عند خروج البول وتتقلّص الخصية في الذكور وترتفع الحرارة قليلاً في الجسد . واحيانًا يشكو المريض فجأَةً ألمًا حادًّا في الظهر والحقوين مصحوبًا بغثيان وقيء مع طلب التبويل ويكون البول حينئذٍ قليلاً احمر او دمويًّا ثم في بعض النوب الاليمة يشعر فجاةً براحةٍ تدل على مرور حصاة صغيرة من الكلية الى الحالب ثم الى المثانة . واذا وصلت الحصاة الى المثانة فاما انها تبقى هناك وتكبر او انها اذا كانت صغيرة تخرج مع البول

العلاج . مدة نوبة الالم الشديد يوضع المريض في حمام حار ومتى خرج منهُ يُعطَى خمسًا وعشرين قمحة من هيدرات الكلورال ويعاد ذلك بعد ست ساعات اذا بقي الالم . ومما يفيد المحجامات الجافة ( كاسات الهواء ) على الصلب وتليين الامعاء وشرب كميات كبيرة من ما الشعير . ومتى زالت النوبة فعلاج الرمل الاحمر بالطعام النباتي ونحو عشرين قمحة من كربونات الصودا او كربونات المغنيسيا ثلاث مرات في اليوم او مياه فيشي . وعلاج الرمل الابيض او الاصفر بالحوامض كنحو عشرين نقطة من الحامض النتريك المخفف مع ماء او مع نقيع قشر البردقان . ومما يفيد ايضًا الطعام المغذي والمقويات كالكينا

# الروماتزم وهو داء المفاصل

يقسم الروماتزم الى حاد وهو المصحوب بحمَّى ومزمن وهو الخالي منها

اما الروماتزم الحاد فيصيب غالبًا الاحداث في السن ويندر في الشيخوخة. وسببهُ التعرض للبرد الرطب. واعراضهُ حمَّى مع سرعة النبض وحرارة الجلد وقذر اللسان وقلة البول ورسوب مادة يميل لونها الى الحمرة القاتمة والم في احد المفاصل الكبيرة الذي يرم ويحمرّ ولا يطيق الحركة واللمس . وقد يصيب الالتهاب جملة مفاصل او جميعها ولكن الغالب انهُ يصيب مفصلين او ثلاثة في زمن واحد ثم ينتقل الى غيرها بغتةً ويزول الالتهاب من الاولى بغتةً ايضًا. وكثيرًا ما يصاحب ذلك عرق حامض الرائحة لا يحدث منهُ راحة. ويدوم المرض من اسبوعين الى ثلاثة وربما طال اكثر من ذلك وحينئذٍ يقع الشفاء التام او يبقى شيء من الالم واليبوسة في المفاصل

واذا ارتفعت الحرارة الى ما فوق ١٠٤ °ف دلَّ ذلك على ان غشاء القلب الظاهر او الباطن قد أُصيب ايضًا بالالتهاب وهو امر خطر يستوجب المراقبة الشديدة. وعلاماتهُ ألم في الجانب الايسر وضيق وشدة في الصدر وعسر التنفس الطويل. وربما كان ايضًا خفقان وعدم انتظام عمل القلب وتقطع في النبض. واذا اصاب الالتهاب غشاء القلب الباطن انتشر الى الصمامات الممتدة منهُ الضابطة فتحات القلب ورسبت عليها مادة من الدم فتنقبض ويختلّ عملها . ويحدث من التغيير المذكور في صمامات القلب معارضة لمرور الدم فيهِ وتغيير في اصواتهِ لا يدركها الاَّ الطبيب ثم بعد زمن طويل غير معلوم المدة ينشأُ من ذلك الاستسقاء والموت

العلاج . الراحة التامة في الفراش طول مدة المرض ووضع خرق مبلولة بماء حارّ مذاب فيهِ كربونات الصودا (نحو خمسين درهم منهُ لاربعماية درهم ماء) ثم

يغطّى بحرير مزيت او مشمّع لطيف لكي يمنع تبخر الماء . وتلين الامعاء عند الاقتضاء ويعطى المريض نحو عشر قمحات اوخمس عشرة قمحة من مسحوق دوفر عند النوم لاجل راحة الليل . واما بقية العلاج فللطبيب ان يأمر بهِ

واما الروماتزم المزمن فيصيب غالبًا المتقدمين في السن ولاسيما الفقراء منهم . وقد يصيب هذا النوع المفاصل او العضلات فيقال للثاني الروماتزم العضلي . اعراضهُ وجع في المفاصل الكبيرة واحيانًا في الصغيرة وقد يصاحبهُ احيانًا ورم . واما الروماتزم العضلي فعلاماتهُ وجع في بعض العضلات وربما انتقل من مكان الى اخر واحيانًا يتعلق بعضلات الظهر او عضلات العنق بحيث لا يستطيع الانسان الحركة بدون ألم . وعلاجهُ تجنب البرد والرطوبة ولبس الفلانلا . ومن الادوية عشر قمحات من يودور البوتاسيوم مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم . وربما وجب لهُ الحمامات المعدنية او الكبريتية الحارة

## الريح البطني

هو اجتماع غازات اكثرها الهيدروجين المكبرت في المعدة والامعاء وخروجها منها . وقد تسبب المًا وجشاء حامضًا وقيئًا وخفقان القلب . وهي من اعراض سوء الهضم فتعالج بالحمية عن الاطعمة التي من شأنها توليد الريح كالحلويات والمواد النشائية كالارز وبعض انواع الخضروات . ويعالج سوء الهضم كما يذكر في بابهِ

واما ريح الاطفال فاكثرهُ من طعام لا يوافق الطفل او من كثرتهِ ولذلك يبدَل او تقلَّل كميتهُ . واما المغص الناشئ عنهُ الذي يدل عليهِ الصراخ ورفع الرجلين نحو البطن فيعالج بفرك البطن فركًا لطيفًا بشيءٍ من الزيت الفاتر وبقليل من ماء اليانسون والمغنيسيا . واذا ازمن فبالمغاطس الفاترة اليومية ومسحوق غريغوريوس ( انظر صفحة ١٤٩ )

## الزُكام وهو النازلة والرشح

يحدث الزكام على نوعين الاول الرشح الاعتيادي والثاني وافد يصيب كثيرين من الناس في زمن واحد . اما الرشح الاعتيادي فاعراضهُ ارتخاء في الجسد وبرد او قشعريرة وعطاس ورشح من الانف وثقل الراس والعينين وحرارة. وكثيرًا ما يصاحبها سعال وخشونة في الحلق والصوت وربما ظهر نفاط عند الشفتين. وعند نهاية ثلاثة ايام تخفض الاعراض وقد تنتهي في التهاب الشعب الرئوية . وبعض الناس معرضون لهذه العلة فتصيبهم كلما حدث لها سبب فيجب عليهم تجنب الانتقال من الحرّ الى البرد فجأة وتخفيف اللباس عند الحرارة والعرق وهو غالبًا لا يحتاج الى علاج فان كانت الاعراض شديدة او قُصِد تقصير مدتهِ يوخذ نقطتان من صبغة الاكونيت مع ملعقة ماء كل ساعة او ساعتين

واما النوع الوافدي فاعراضهُ كاعراض الزكام الاعتيادي الاَّ انها اثقل ويصحبها حمى وضعف ووجع في الاطراف وسعال وتهيج شعبي . مدتهُ من خمسة الى عشرة ايام ويندر الخطر منهُ الاَّ للاطفال والشيوخ. وعلاجهُ المسهلات الخفيفة اذا اقتضاها الامر واستعمال صبغة الاكونيت كما سبق والطعام المغذي

## السَرَطان

علة خبيثة ناشئة من فساد خاص في الدم وكثيرًا ماتكون ارثية في العيال ومجلسها الغالب الثدي والرحم والمعدة والخصية والكبد والجلد. وقد سبق الكلام على سرطان الثدي

سرطان الرحم يسبب ألمًا شديدًا وافرازًا لهُ رائحة كريهة وضعفًا عظيمًا وهزالاً. ولا يظهر غالبًا قبل السنة الاربعين

سرطان المعدة يسبب المًا شديدًا وقيء مواد دموية سوداء وهزال الجسد

وورمًا صلبًا يُشعَر بهِ غالبًا تحت الاضلاع على الجانب الايسر

سرطان الجلد يتميز عن بقية الامراض الجلدية بانتشارهِ وامتدادهِ الى الاجزاء المجاورة وتقريحهِ وكراهة رائحة ما يسيل منهُ وتضخم الغدد المجاورة وأَلمها

وليس لجميع انواع السرطان علاج شافٍ الاَّ الاستئصال في بداءة الامر اذا امكن . فاذا لم يمكن ذلك اواعيق الى زمن متأَخر فيكون علاجهُ بما يحسّن عموم الصحة ويخفف الالم ويصلح رائحة ما يسيل من القرحة

## السَكْتَة

نوع من السبات قد يحدث فجاةً فيقع المريض بغتةً الى الارض ويفقد الحس والحركة كانهُ في نوم ثقيل فيحمرّ الوجه ويصير التنفس صعبًا وربما صحبهُ الشخير والنفخ وربما انجذب الوجه الى جانب واحد وحدثت تشنجات عصبية. وغالبًا تسبقهُ اعراض منذرة كدوار الراس ولاسيما عند الانحناء وصداع وطنين الاذنين وقبض الامعاء وتشويش العقل ورعاف ورؤْية الاشباح مزدوجةً وشهب لامعة . وربما ظهر فجاة على شكل فالج نصف الجسد وثقل في الكلام وتشويش الافكار. وتدوم اعراض السكتة من بضع ساعات الى ايام وتنتهي اما بترك المريض خاليًا من كل علة ظاهرة او مفاوجًا في بعض اعضائهِ او قد يموت وهو في حال السبات

الاسباب المهيئة هي السن من السنة الخمسين فما فوق . والجنس فانهُ يصيب الرجال اكثر من النساء . والبنية متى كانت العنق قصيرة غليظة والصدر واسعًا واللون احمر والجسد سمينًا. والاستعداد الارثي في العيال . والشراهة في الطعام والشراب. وامراض القلب. واما الاسباب المهيجة فهي الرياضة العنيفة والزحير في رفع الاحمال الثقيلة وعند التغوط والانفعالات النفسانية الشديدة والحرارة الزائدة وتغليب المعدة بالطعام وتضييق رباط الرقبة وانقطاع فجائي لبعض المبرزات المالوفة كالدم من البواسير. والسبب الحقيقي الذي تتوقف عليهِ السكتة هو انفجار

وعاء دموي على سطح الدماغ او امتلاء اوعية الدماغ وتمددها بدون انفجار شيء منها وخروج الدم منها او ارتشاح سائل مائي في تجاويف الدماغ من الاحتقان المذكور. وقد تلتبس السكتة بالسكر وعمل بعض الادوية المخدرة كالافيون

العلاج. اول شيء يعمل في هذه الحالة حلّ رباط العنق وقبة القميص ورفع الراس قليلاً على وسادة وفتح النوافذ لدخول الهواء. وبوضع الماء البارد او الثلج على الراس والماء الحار او الخردليات على الرجلين ويبقى القدمان في الماء الحارّ نحو عشر دقائق ثم توضع قناني مملوءة ماء حارًّا على القدمين وتدام الخردليات على بطن الساقين نحو ساعة. ولا يجوز الفصد الّا اذا اشار بهِ الطبيب. ثم متى استطاع المريض ان يبلع يعطى ثمانية دراهم من الملح الانكليزي ويحتقن بدرهمين حلتيت مع قدح ماء كبير. ومتى فاق المريض يشاهد غالبًا انهُ مفلوج اليد او الرجل او نصف الجسد وقد يفقد قوة التكلم وتنشلّ عضلات الوجه

تُمنَع السكتة غالبًا بتدبير المعيشة والعادة كالقناعة في الطعام والشراب والرياضة وهدو البال وحفظ الامعا بحالة لينة دائمًا والتحفظ من عمل الشمس في الراس. واذا ظهرت العلامات المنذرة التي سبق ذكرها وجب الالتفات اليها

## السِلّ الرئوي

السِلُّ الرئوي دثور انسجة الرئتين الناشئُ عن رسوب مادة فيها اصلها من الدم يقال لها عند الاطباء الدرن. اعراضهُ الاولى سعال قصير ناشف اكثرهُ في الصباح عند النهوض من النوم وتعب سريع عند الحركة وعلى الخصوص عند الصعود الى محل عالٍ كصعود الدرج. ثم يعقب ذلك نفث مادة مخاطية ربما خالطها قليل من الدم وسرعة في النبض وارتفاع الحرارة عند المساء. وهذه الاعراض تدل على الدور الاول من المرض وقد تدوم اسابيع او شهورًا او سنين. وفي الدور الثاني يشتد السعال ويكثر النفث ويصفرّ لونهُ ويصير على هيئة كتل

كروية تطفو على سطح الماء وتكون مخططة احيانًا بالدم وتصاحب ذلك حمَّى الدقّ التي يعقبها عرق غزير وهزال وضعف . وفي الدور الثالث تتكون بُورات او تجاويف في جوهر الرئة من اهتراء جوهرها ويحدث الاسهال وقد يفقد الصوت الى ان يموت العليل من تقدم الضعف او من انفجار وعاء شرياني كبير من شرايين الرئة. غير انهُ يدوم راجيًا الشفاء الى النهاية وكثيرًا ما لا يعرف ما هو عليهِ من الخطر الشديد

العلاج . هذا المرض كثيرًا ما يكون ارثيًّا ولذلك يجب على الذين يكونون من عائلة مصابة بهِ ان ينتبهوا غاية الانتباه الى صحتهم حتى لا يقعوا فيهِ وهو خير العلاج . فينبغي لهم ان يناموا في غرفٍ فسيحة متجددة الهواء ويتجنبوا التاخير في ساعة النوم وياكلوا الاطعمة المغذية وان لا يتعرضوا للبرد والرطوبة وان يلبسوا الفلانلا على الجلد . ومتى ظهر المرض فعلاجهم زيت السمك والادوية المقوية والمسكنة للسعال والمضادة للاعراض الحالية كالحمى والاسهال على ما يستحسنهُ الطبيب. غير ان كل ذلك وسائط تلطيفية وليس شيءٌ فعَّال منها الاَّ الابتعاد عن اسباب المرض ولهذا يجب على الوالدين والاوصياء تربية الاولاد المعرضين لهُ على اتمّ ما يكون من القواعد الصحية

## السِّمن

قد يصل السمن الى درجة مفرطة ويصير من باب المرض . وسببهُ كثرة الاكل والنوم وقلة الرياضة. وبما ان السمن المفرط قد يؤَدي الى مرض في القلب يعرف عند الاطباء بحُؤُولِهِ الدهني وجب الانتباه الى ذلك ومقاومتهُ بتقليل كمية الطعام ولا سيما اللحوم الدهنية والاطعمة النشائية والحلويات فيُعوَّل على اللحم الاحمر والسمك والفراريج والخضراوات مع الرياضة المعتدلة واجتناب كثرة النوم

## السوداء وهو الهيبوخندريا

الهيبوخندريا مرض في الذكور يقابل الهستيريا في الاناث وينشأ من سببين متضادين. اولهما رفاهة المعيشة وقلة الرياضة وعدم اشغال العقل. والثاني من اجهاد العقل الى درجة مفرطة بالدرس او اشغال الحياة والهمّ الذي يصاحب بعضها . فاذا كان المرض ناشئًا من السبب الاول توهَّم السوداوي ان بهِ امراضًا مختلفة ولا يصدّق الطبيب اذا قال لهُ انهُ صحيح الجسم فياخذ في مراجعة الاطباء والكتب الطبية ويعظّم الامور الصغيرة ويجس نبضهُ وينظر الى لسانهِ ويهجس في شأن صحتهِ على الدوام. واذا كان ناشئًا من السبب الثاني اي من افراط العمل العقلي وهمّ اشغال الحياة ضعف العليل وارق وشعر بكرب النفس وتوهم اقبال المصائب وربما ظن ان القلب او الرئتين او الكبد مجلس امراض عضالة. وبالاجمال يكون السوداوي اسيرًا للهواجس والوساوس التي تشغل صدرهُ من جهة صحتهِ واحوال دنياهُ وظنون الناس بهِ واعمالهم نحوهُ

العلاج. اذا كانت العلة ناشئة من رفاهة العيش وبطالة العقل وجب مباشرة الاعمال التي من شانها تسلية الخاطر. وان كانت ناشئة من الاعمال العقلية الشاقة وجب الراحة منها والرياضة المعتدلة اليومية . واذا كانت العلة متمكنة لا تزول بهذه الوسائط فتزول غالبًا بالسفر وتبديل الهواء وتغيير المناظر. وربما احتيج الى اصلاح القوى الهاضمة

## السَّيَلان الابيض

يراد بالسيلان الابيض افراط الافراز المخاطي من مهبل الانثى. لون الافراز المذكور ابيض او مائل الى الصفرة الخفيفة وقد يكون لزجا كبياض البيض وربما بلغت كميتهُ بضع اواق في اليوم . ويصاحبهُ غالبًا ضعف شهوة الطعام وقبض الامعاء

وخفقان ودوار واوجاع عصبية وقراقر ووجع الظهر او الجانب الايسر وصفرة اللون واعراض هستيرية. واسبابهُ عسر الحيض وعلل الرحم وكثرة الولادة وعدم الرياضة ورفاهة المعيشة وغيرها من اسباب الضعف العام. والعلاج الالتفات الى عموم الصحة والطعام الموافق وحالة الامعاء وانتظام المعيشة والرياضة الواجبة وتغيير الهواء. ومن الوسائط المفيدة الاستحمام بالماء البارد اوسكبهُ على الظهر الاَّ اذا كانت المرأة حبلى. ومن الادوية المفيدة المقويات الحديدية والاحتقان بالقوابض كمحلول الشبّ الابيض (نصف درهم لستين درهم ماء) اومنقوع ورق الشاي او مغلي قشر شجر البلوط (نحو اربعة دراهم لمئة درهم ماء) . ويستعمل الحقن والعليلة مستلقية على الظهر ووسادة تحت وركيها حتى يصيب السائل كل المحل المصاب

## الشعر (سقوطهُ)

قد يسقط الشعر من ضعف البنية الطبيعي او من الضعف الذي يعقب الحمّيات. وعلاجهُ اولاً يُقصّ طرف الشعر على كل الراس ثم يُفصَل الشعر الطويل ويُقصّ طرف القصير الضعيف منهُ مرةً كل عشرة ايام. ويُغسَل الراس كل صباح بالماء البارد ويفرك بمنشفة خشنة الى ان يحمى او يحمرّ الجلد . ويُكثَر من استعمال الفُرْشَة (البرَشّ) الى ان تظهر الحرارة في جلد الراس . واذا لم تفد هذه الوسائط فيستعمل هذا المزيج زيت الزيتون ١٦ درهمًا وبيكربونات البوتاسا ٨ دراهم وصبغة الذراريح درهم ٢ وسائل النشادر درهم ٢ يفرَك بهِ جلد الراس فركًا جيدًا عند اصول الشعر مرتين في اليوم

واذا سقط الشعر وترك بقعًا مستديرة عليها حبوب صغيرة عند اصول الشعر وكان الشعر مكسورًا متجهًا الى غير الناحية الطبيعية فربما كان الحزاز (انظر امراض الجلد). فان لم يكن هناك حبوب صغيرة وكان الجلد المعرَّى من الشعر ابيض فهو المرض المعروف بالثعلبة وافضل علاجهِ بوضع محلول قوي من بورات

الصودا (البورق) كدرهم منهُ او اكثر في ٨ دراهم ماء ويكرَّر مدةً من الزمان

## الشَّهْقَة

الشهقة سعال معدٍ يصيب الاولاد الصغار غالبًا والبالغين احيانًا ولا تصيب الانسان اكثر من مرة في حياتهِ عادةً . وهي تبدأُ على هيئة سعال بسيط او نازلة ثم بعد مرور بضعة ايام يصير السعال نوبات مصحوبة بشهقة طويلة وصوت خاص بهذه العلة اذا سمعهُ الانسان مرةً عرفهُ بعد ذلك في الحال . وربما بلغت النوب عشرين او ثلاثين مرة في اليوم غير ان بعضها يكون خاليًا من الصوت الشهيقي الخاص. واذا جاءت النوبة عرفها الولد في الحال وخاف وركض الى امهِ او خادمتهِ واذا كان كبيرًا ضرب الارض برجليهِ ضربًا تشنجيا وامسك بشيءٍ ثابت ليتهدَّأَ بهِ. وكثيرًا ما يصحب القيء السعال وكأَن الولد يختنق حينئذ فتظهر الشهقة الطويلة وتنتهي النوبة ويعود الولد الى اللعب. وهذه العلة عديمة الخطر في ذاتها ولاسيما اذا لم تصب طفلاً صغيرًا ولم يكن زمن الوافد شتاء باردًا . ولكنها قد تؤَدي الى امراض مختلفة كالرعاف وتمزيق طبلة الاذن والفتق والتهاب الشعب والرئتين وامراض الدماغ والتشنجات العصبية والاسهال . مدة هذا المرض نحو ستة اسابيع وتكون تارةً اقل من ذلك واخرى اكثر وقيل ان العدوى منها يدوم الى ستة اسابيع بعد الشفاء منها

العلاج . ليس لهذه العلة دواءٌ شافٍ يُعتمد عليهِ في كل الاحوال بل لها اجل معلوم لا بد ان تقطعهُ. فغاية ما يمكن عملهُ تلطيف شدة السعال وتقليل عدد نوباتهِ والتحفظ على الولد من الاختلاطات المرضية التي ربما ادَّت الشهقة اليها. اذا كان الولد صغيرًا وجاءت نوبة السعال فيجلَس اذا كان مضَّجعًا ويُسنَد ظهرهُ باليد الواحدة وجبهتهُ باليد الاخرى ويُمسَح ما يخرج من فمهِ بالسعال او القيء ويفرك الظهر فركًا لطيفًا . وفي مدة الفترات يُدلَك الصدر والظهر بزيت الزيتون الحلو

او بزيت اللوز كل يوم وتصلح حالة الامعاء بالمساهل اللطيفة اذا اوجب الامر ويجتنب الطعام الغليظ والبرد والرطوبة. وان كانت النوب شديدة ولم يكن هناك التهاب صدري افاد حمام فاتر مدة عشر دقائق في اول الليل . واما الادوية الممدوحة في هذا المرض لاجل تخفيف النوب وتبعيدها فهي البلادونا وهيدرات الكلورال وبروميد البوتاسيوم والحامض النتريك المخفف والحامض الهيدروسيانيك والكلوروفورم وهي جميعها مما لا يجوز استعمالهُ الاَّ بامر الطبيب لانها قوية وتعيين كميتها بالنسبة الى سن الولد من الامور التي يجب الحرص فيها . متى انحطت شدة المرض واخذ في الانحطاط تغيير الهواء والمقويات كالكينا والحديد كثيرًا ما يفيد فائدة ظاهرة

## الشُّعَب ( التهابها )

التهاب الشعب الرئوية يصيب الغشاء المبطن للقنوات الهوائية التي تستطرق الى الرئتين. واعراضهُ زكام وبرد والم في الاطراف ثم يعقب ذلك حرارة في الجسد وسعال جاف اولاً وضيق الصدر . وبعد ذلك تُنفَث مادة رغوية كبياض البيض ثم تشتد ويصير لونها اصفر مائل الى الخضرة ويزول حينئذٍ ضيق الصدر وتنتهي العلة غالبًا نحو اليوم الثامن وقد تطول وتمتد الى جوهر الرئة. سببها التعرض للبرد ولاسيما عند العرق . وعلاجها حمام حار قبل النوم ونصف درهم من روح ملح البارود الحلو في فنجاني ماء كل ساعتين. فاذا لم تنقطع العلة بهذه الوسائط يلازم المريض الفراش والدفء وتوضع خردليات على الصدر ويعطى نقطتين من صبغة الاكونيت مع ملعقة ماء كل ساعتين الى يومين او اكثر. ومن ابسط الوسائط وافعلها وضع لبخ بزر الكتان الحارة بحيث تحيط بجميع الصدر والظهر وبدلها كل ساعة

واذا اصاب هذا المرض الاطفال وجب الالتفات الكلي اليهم ووضعهم في الفراش من اول الامر وحفظهم من اسباب البرد واستدعاء الطبيب فاذا لم يمكن

الوصول اليهِ يعتمد على بعض الوسائط البسيطة المذكورة آنفًا

وقد يكون مزمنًا في الشيوخ فيشتد في الشتاء ويخف في الصيف فيكون السعال تارةً شديدًا وتارةً خفيفًا مع نفث كثير من المواد البلغمية. وهو لا يقبل الشفاء غالبًا ولكنهُ يُلطَّف كثيرًا بالتحفظ من البرد ولبس الفلانلا وانتظام المعيشة الصحية واستعمال ماء القطران اذا كان النفث مفرطًا وغير ذلك مما يشير بهِ الطبيب

## الشياتيكا وهو عِرْق النَّسا

هو علة مؤْلمة تصيب العصب الوركي العظيم فيمتد الألم من الالية على مؤخر الفخذ الى موَّخر الركبة وربما بلغ القدم. ويتميز بمجاس الالم وسيرهِ المذكور وعدم وجود حمَّى او ورم في المفاصل. وسببهُ التعرض للبرد والجلوس على مكان رطب وربما نشأَ عن قبض الامعاء وضغطها على العصب قبل خروجهِ من الحوض. وعلاجهُ اجتناب البرد ووضع حراريق صغيرة على اصل الالم عند اعلى موَّخر الفخذ والمساهل وقمحتان كينا ثلاث مرات في اليوم. واذا كان الالم شديدًا يحقن بثلث قمحة من المورفين تحت الجلد وربما وجب اعادتهُ. ومن الادوية المفيدة فيهِ الزرنيخ وزيت التربنتينا تستعمل كما يصفها الطبيب

## الصُّدَاع وهو وجع الراس

ينشأُ الصداع من اسباب مختلفة يجب التمييز بينها. وهو غالبًا مختلط باعراض اخرى يستدل منها على منشئهِ وعلى ما يجب لهُ من العلاج. اخص انواع الصداع التي تكون تارةً متميزة وتارةً مركبة ١. الصداع المعدي ٢. الصداع الصفراوي ٣. الصداع العصبي ٤. الصداع الحاجبي . الصداع الدماغي ٦. الصداع الروماتزمي

١ . الصداع المعدي ألم نابض يُشعَر بهِ في الجبهة او على العين الواحدة او حولها وكثيرًا ما يصحبهُ غثيان او قيء فيقال لهُ حينئذٍ عند العامة الوثاب . وهو يظهر غالبًا فجأة بعد الطعام او عند الصباح الباكر ويدوم من دقائق قليلة الى ساعات كثيرة . اذا ظهر الصداع بعد طعام غليظ فيزول بواسطة القيء واذا لم يكن لهُ علاقة بالطعام فكثيرًا ما يزول بواسطة شرب درهم كوارانا منقوع في قدح ماء غالٍ متى برد . وربما وجب اخذ مسهل وفي كل حال لابد من الراحة والهدو والنوم اذا امكن . ومما يمنع رجوع نوب الصداع حبة من زرنيخات الحديد ثلاث مرات في اليوم مع انتظام المعيشة والاستحمام اليومي بالماء البارد والرياضة

٢ . الصداع الصفراوي . يتميَّز هذا النوع بالم ممتد على الجبهة من الجانب الواحد الى الآخر وكثيرًا ما يصحبهُ الغثيان . ويزول غالبًا بواسطة المزيج الفوَّار المركب من كربونات الصودا وحامض الليمون . وان كان اللسان قذرًا ورائحة النفس كريهة فيوخذ مسهل او ماء معدني بليّن الامعاء ويعاد اذا لزم

٣ . الصداع العصبي . يحدث هذا الصداع بعد التهيج العقلي او الانفعال النفساني ويصيب غالبًا الضعفاء البنية الذين حركتهم قليلة والنساء العصبيات نحو الدور الشهري . وقد يكون الالم محصورًا في قسم واحد من الراس او عامًّا على مقدمهِ وكثيرًا ما يشبه نفوذ مسمار في الراس . وهو ناشئٌ عن عدم الرياضة الكافية وعدم ترتيب اوقات الطعام والسهر الطويل والاكثار من المنبهات الروحية والقهوة والشاي والتبغ فيكون علاجهُ بتغيير هذه العادات المضرة . واذا اصاب النساء عند الحيض افادهنَّ بروميد البوتاسيوم نحو عشر قمحات مع فنجان ماء كل اربع ساعات الى ان يسكن الالم

٤ . الصداع الحاجبي . الم شديد يصيب الجبهة وغالبًا اعلى احد الجانبين . وقد يكون منتشرًا على نصف الراس فيقال لهُ الشقيقة وهو وجع الشقة عند العامة . وكثيرًا ما ياتي على هيئة متقطعة كالنوب الدورية فلا يتميَّز عن الدور الاعتيادي

الاَّ من حيث عدم وجود الحمَّى . وتُطلَق كلمة النفرالجيا على جميع انواعهِ . واسبابهُ الملاريا او سوء الهضم او الضعف الناشئ في النساء من كثرة الحمل والارضاع والحيض او التعب والبرد والسهر الطويل اوعلة في الاسنان كوجود نخر فيها او قرمة . وعلاجهُ الكينا بكثرة مدة الفترة اذا كان دوريًّا محضًا واذا لم يأتِ على هيئة نوب منتظمة فثلاث قمحات من الكينا او فالرينات الكينا ثلاث مرات في اليوم . ومما يوقف الالم الكوارانا كما سبق في الصداع المعدي والضغط بالاصبع على محل الوجع او بعصابة شديدة مبلولة بالماء البارد حول الراس والهدو التام مع تعتيم المخدع والخردليات . ومما يفيد في منع النوب زرنيخات الحديد والحمام البارد ومراعاة شروط الصحة العامة

٥ . الصداع الدماغي . الانواع السابقة تصيب غالبًا الاحداث في السن وهذا يصيب الكهول والمتقدمين الدمويين وربما انذر بالسكتة او ضربة الشمس . وصفة الالم انهُ نابض مصحوب بحمرة العينين والوجه وطنين الاذنين وقد يصحبهُ عطش وارتفاع الحرارة وهو بالحقيقة احتقان خفيف في الدماغ . وعلاجهُ المسهلات واجتناب المنبهات وكثرة الطعام والتعرض للشمس وملازمة الراحة من الاعمال العقلية . واذا كان شديدًا ربما وجب وضع العلق وراء الاذنين

٦ . الصداع الروماتزمي الم في عضلات جلد الراس يُشعَر بهِ ويتميَّز بكونهِ ظاهرًا سطحيًّا يزيد اذا اجعد الجلد او عند تحريك عضلات تلك الجهة . وعلاجهُ كعلاج الروماتزم ولاسيما بيودور البوتاسيوم وربما وجب استعمال القلويات والكلشيكوم كما ذُكِر في بابهِ

## الصَّرْع وهو داء النقطة عند العامة

الصرع يختلف كثيرًا في الشدة والخفة . فقد لايكون منهُ الاَّ فقد الشعور لحظةً قصيرة فينقطع الانسان عمَّا كان عليهِ من الكلام او العمل ثم يعود اليهِ في الحال وربما اصابهُ

رعشة خفيفة في بعض اعضائهِ او خشي السقوط الى الارض فيجلس قليلاً او يستند الى حائط او غير ذلك مما يكون بالقرب منهُ . واما اعراض الصرع الثقيل فربما سبقهُ صداع او دوار في الراس او صرخة حادة ثم يسقط المريض الى الارض ويفقد الشعور والقوة ويتشنج تشنجات عضلية في الوجه والاعضاء ولاسيما على احد الجانبين وتتغير هيئة الوجه ويرتفع سواد العين الى الاعلى فلا يظهر الاَّ البياض وتدور المقلة وتتسع الحدقة ويصفرّ الوجه اولاً ثم يحمرّ وتنقبض اليدان ويعسر التنفس وتصرّ الاسنان ويخرج زبد من الفم ربما كان دمويًّا من عضّ اللسان وتارةً يخرج البراز او البول بلا اختيار. وتدوم التشنجات بضع دقائق ثم يسكن العليل ويشخص الى ما حولهُ وهو غائب الادراك وينام بعد ذلك غالبًا نومًا ثقيلاً . فهذه اعراض نوبة واحدة ولكنها تعود الى العليل في مدات مختلفة فتارةً تاتي مرةً او اكثر في اليوم وتارةً تغيب اسابيع او شهورًا

اسباب الصرع كثيرة . منها الاستعداد الإرثي وشدة التهيج العقلي والجسدي وبعض امراض الدماغ . ومما يهيجهُ في الذين فيهم استعداد لهُ الضعف وافراط الشهوات والانفعالات النفسانية والديدان والامتلاء الدموي وسوء الهضم وانقطاع نزف عادي كانقطاع دم البواسير ودم الحيض . وهو يتميَّز عن الهستيريا ( اي اختناق الرحم ) بفقد الشعور فقدًا تامًّا وتشنجات الوجه والصراخ الذي يسبق النوبة والنوم الذي يتبعها ويتميز عن السكتة بوجود التشنجات وعدم وجود الشخير مدة الغيبوبة

العلاج . مدة النوبة يُضجَع المريض على ظهرهِ ويُرفَع راسهُ قليلاً على وسادة ويُعرَّض للهواء ويهوَّى الوجه بالمروحة ويُنزَع كل ما هو ضيق من الثياب حول العنق والصدر والبطن . ويمنع المريض من اذى نفسهِ بان تمسك يداهُ ورجلاهُ ولكن لا يُضغَط على صدرهِ واذا كان هناك خطر من عضّ لسانهِ فتوضع قطعة من الكتان ملفوفة بين اللسان ويجب ان تكون كبيرة لئلاَّ تسقط الى ما وراء الفم .

واذا كان الراس حارًّا يجوز سكب الماء البارد عليهِ من ابريق . وعند نهاية النوبة يترك للنوم

واما في مدة الفترات بين النوب فالعلاج اولاً مراعاة شروط الصحة من حيث الطعام والشراب والرياضة والنوم واجتناب العوائد الردية والانفعالات النفسانية. ثانيًا اذا كان في الامعاء دود فيعطى ما يوافق نوعهُ (انظر ديدان) وان كانت منقبضة فتليَّن وان كان الحيض في الانثى غير منتظم فيصلح واذا كان المريض ضعيف الجسم يعطى ما يوافقهُ من المقويات . ثالثًا الدواء المفيد لهذه العلة هو بروميد البوتاسيوم يُعطى منهُ عشر قمحات مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم واذا اقتضى الامر تزاد هذه الكمية الى عشرين قمحة

## ضربة الشمس وهو الرَعَن

يحدث من عمل الشمس في الانسان ثلاث علل متميّزة وهي اولاً الإغماء ثانيًا ضربة الشمس الحقيقية ثالثًا حمَّى الشمس . وهي جميعها ناشئة من التعرض لحرارة شديدة ولاسيما اذا طالت مدتهُ ولا فرق بين كون التعرض المذكور لاشعة الشمس راسًا او للحرارة الناشئة منها . ومما يعين في احداث ذلك التعب والتهيج العقلي والكرب والازدحام في المساكن وعدم تجديد الهواء وعدم وجود الماء وقبض الامعاء وشرب المسكرات . واكثر ذلك يكون في الفصل الحارّ او اذا صار حرّ شديد بعد البرد او متى كان الجو حابسًا والشمس محتجبة وراء طبقة رقيقة من السحاب او الغبار والهواء مشبعًا بالكهربائية فقد يكون حينئذٍ وافدًا

وكثيرًا ما يسبق العلة اعراض تنذر بمجيئها وهي ان الانسان يصير ضيق الخلق قلقًا يشكو وجع الراس وتعبًا عامًّا وفقد شهوة الطعام وقبض الامعاء وجفاف الجلد. وربما دامت هذه الاعراض بضع ساعات او ايام قبل هجوم المرض وتارةً لا يوجد شيءٌ منها واذا وُجِدت ربما زالت بدون ان يعقبها شيءٌ . ومتى ظهرت في شخص

معرض لحرارة مرتفعة وجب عليهِ ان يطلب الظل والهواء والماء البارد شربًا وغسلاً والراحة وتليين الامعاء

١. الاغماء من الحرّ يبدأ بغثيان المعدة ودوار الراس وتشويش العقل والبصر وكثرة الكلام وبرد الاطراف وطلب التبويل الزائد. ثم يصفرّ الوجه ويبرد سطح الجسد وكثيرًا ما يكتسي بالعرق ويصير التنفس تنهديًّا ويضعف عمل القلب والنبض وربما صار متقطعًا وتنقبض الحدقتان ويغيب الوعي اما كلهُ او بعضهُ

٢. ضربة الشمس الحقيقية. قد يسبقها الاعراض السابقة وقد تبدأ باعراض الاغماء من الحرّ ثم بعد بضع دقائق او ساعات يحمرّ الوجه والعينان ويشتدّ ويسرع النبض وترتفع حرارة الجسد ويغيب الوعي ويشخر المريض او ينفخ عند الزفير ويعسر التنفس وربما حدثت تشنجات عصبية. وقد يكون هجوم المرض فجأةً فيقع المريض الى الارض كما يقع في السكتة المخية وتظهر الاعراض المذكورة آنفًا. وتتميز ضربة الشمس الحقيقية عن الاغماء من الحرّ باحمرار الوجه وشدة النبض وشخير التنفس

٣. حمى الشمس قد سبق الكلام عليها (صفحة ١٨٦) وربما كانت خفيفة لا تحتاج الاَّ الى الراحة

العلاج. يُنظَر في العلاج الى نوع العلة. فان كانت من نوع الاغماء اذ يشعر المريض بالغثيان والدوار والبرد فيُضجَع على ظهرهِ في الظل وتُفرَك اطرافهُ وتُحلّ البستهُ ويُعطَى منبهًا كقليل من الخمر او الكونياك مع الماء. ولكن لا يُعطَى من المنبهات الاَّ القليل لئلا تمتد العلة الى النوع الثاني الذي يتميَّز بحمرة الوجه واحتقان العينين وشدة النبض وسرعتهِ لانهُ متى ظهرت هذه الاعراض يعدل عن المنبهات ويُسكَب الماء البارد على الراس ويُعرَّض المريض الى الهواء واذا امكنهُ البلع فيعطى مسهلاً في الحال كثمان دراهم من الملح الانكليزي ويُحقَن بالماء البارد. وتُفرَك الاطراف

وتوضع الخردليات على قفا العنق وعلى الاطراف. واذا غاب وعيهُ يوضع عشرون علقة وراء الاذنين او على الصدغين. وربما وجب لفّ المريض بشرشف مبلول بالماء البارد. واذا كان التنفس عسرًا غير منتظم بلا شخير او نفخ فيضاف الى ما ذكر وضع خردلية كبيرة على الصدر. ويُعطَى المريض في كل انواع ضربة الشمس جرعات متواترة من الماء البارد لاجل تبريد الحرارة. ولا يقال ان المريض خرج من دائرة الخطر الاَّ عند ترطيب الجلد وعود النبض الى حالتهِ الطبيعية

واما الوسائط لاجل منع حدوث ضربة الشمس فاجتناب اشعتها ووقاية الراس بلباس موافق (انظر صفحة ٥٢) ووقاية الظهر وتبليل لباس الراس بالماء عند الخروج الى الشمس واجتناب المسكرات واعتدال المعيشة وطلب تبريد المساكن ودخول الهواء اليها ما امكن

## ضُعْف الدم

ويقال لهُ الانيميا عبارة عن نقص كريات الدم الحمراء وزيادة الماء فيهِ بحيث يصير الجلد اصفر اللون وينقص احمرار الشفتين وملتحم العين الجفني واللسان وتنحرف شهوة الطعام وربما طلب المريض اكل الكلس والطباشير والتراب. ويُشعَر بصداع في الصدغين وقمة الراس ينقص غالبًا بعض الطعام وعند الاستلقاء ويميل المريض الى الاغماء وخفقان القلب ووجع في الجانب الايسر. وقد يحدث قيء بعد الطعام. وهو غالبًا يصيب النساء اما من سوء المعيشة او من اسباب عامة او شخصية مضادة للصحة او من كثرة الحمل وزيادة الارضاع. وقد يصيب الرجال ايضًا لسبب زيادة الهم ومشقة الاعمال المنهكة وعدم كفاية النوم والتعرض الطويل للملاريا. وكثيرًا ما يصاحب الامراض المزمنة المضعفة

العلاج. الرياضة اليومية المعتدلة ونقاوة هواء المسكن والطعام المغذي اللطيف كانواع اللحوم والغسل بالماء البارد او الفاتر وتغيير الهواء اذا امكن.

واخص الادوية المفيدة في هذا الداء بعض استحضارات الحديد او الكينا مع الحديد

## الطاعون

الطاعون حمّى خبيثة من نوع التيفوس الردي وافدة معدية تهلك خلقًا كثيرًا متى فشت بين قوم. ولهُ اخبار هائلة في التاريخ القديم والحديث ولكنهُ انقطع مدةً في هذا القرن ثم ظهر في سنة ١٨٥٨ في بنغازي من اعمال طرابلس الغرب وظهر فيها ايضًا مرة اخرى ودام من تشرين اول ١٨٧٣ الى ايار ١٨٧٤. وظهر في جزيرة بين النهرين في سنة ١٨٦٧ و١٨٧٤ و١٨٧٥ و١٨٧٦ و١٨٨٧ و١٨٨١. وظهر في ولاية استرخان في جنوبي روسيا في سنة ١٨٧٩

اعراضهُ انحطاط عظيم وفقد شهوة الطعام وحمّى شديدة وعطش مفرط وصداع وقيء مواد سوداء او دموية وخمول وهذيان وخراجات في العنق والابط والاربية اي عند اصل الفخذ ويظهر اخيرًا رقش احمر كامد كلون التوت الشامي. اذا حدث عرق غزير فذلك دليل حميد خلافًا للاسهال والنزف الدموي من الامعاء والهذيان فانها تدل على الخطر الشديد واما الرقش المذكور آنفًا فينذر بالموت. الاحوال الثقيلة لا تدوم اكثر من يومين او ثلاثة واذا تجاوز المريض الاسبوع الاول سلم غالبًا. ويظهر المرض بعد التعرض للعدوى من بضع ساعات الى عشرة ايام. وتنتشر العدوى بملامسة المريض او بانتشارها في الهواء او تُضبَط مدةً في ثياب المريض او امتعتهِ

سببهُ الاصلي مجهول الاَّ انهُ من المحقق انهُ ينشأُ في المحال الحارة الرطبة المنخفضة بقرب شواطي الانهر وان ازدحام البشر في بيوت لا يتجدد الهواء فيها والابخرة المتصاعدة من الحيوانات الميتة والنباتات المتعفنة وقلة الطعام ورداءتهُ وشقاء الفقر والحاجة والقذر هي الكيفيات الموافقة لتوليدهِ. ثم متى ظهر مرةً انتشر بين الناس وسار الى الاماكن المجاورة بقطع النظر عن الكيفيات المذكورة على ان الطاعون كبقية

الامراض الوافدة ينحصر غالبًا في المواضع التي شأنها فساد الهواء والماء وازدحام البشر وقذرهم

ولما كانت هذه العلة مريعةً الى الغاية وكثيرًا ما امتدت على وجه الارض في الازمنة الماضية واهلكت عددًا عظيمًا من الناس اصطلحوا لها في هذه الازمنة المتاخرة على تفريق الاصحاء عن المرضى والحجز على سكان الاماكن التي يظهر فيها الوباء عن مخالطة المجاورين لهم بواسطة خفر عسكري محيط بالقرى والمقاطعة المصابة وهو المعروف بالكورنتينا. وانكر افضل علماء هذا الزمان فائدة ذلك وقد اظهر الدكتور نولزان طبيب شاه العجم في كتاب طبعهُ سنة ١٨٨٠ ان هذه الوسائط كانت دائمًا ناقصة لم تنشأ منها فائدة حقيقية في منع سريان الوباء الى غير اماكن وان انحصارهُ وانقطاعهُ في تلك الاماكن كانا من تلقاء نفسهِ لا من عمل الكورنتينات والخفر العسكري

علاج الطاعون كعلاج التيفوس ومعظمهُ نقاوة الهواء وتعريض المكان لنور الشمس والطعام الخفيف المغذي والمنبهات الروحية. وتعالج الخراجات والجمرات كالعادة

## الطِّحال (امراضهُ)

اكثر امراض الطحال تنشأ من الملاريا او تردد الحميات الدورية. واخص هذه الامراض التضخُّم فربما بلغ جرم الطحال ما يشغل نصف تجويف البطن فيُشعَر بهِ باللمس من الخارج. وما عدا ذلك تنقص الكريات الحمراء من الدم ويصفرّ لون المريض وتنحط قواهُ ويتعب بعد الطعام. اذا حدث الم في الطحال بغتةً بوضع العلق على القسم المصاب عددهُ بحسب سن المريض اي علقة واحدة لكل سنة من عمرهِ الى السنة الخامسة والعشرين واذا كانت الامعاء قابضة يعطى مسهلاً واذا كان مشتركًا بالحمى الدورية يعطى الكينا. واما تضخم الطحال فيعالج بالمقويات كالكينا

والحديد مع تليين الامعاء ودهن القسم المصاب بصبغة اليود مرة في اليوم الى ان الجلد لا يطيق الدواء وربما افاد وضع حراقات صغيرة . واذا امكن السفر وتغيير الهواء والانتقال الى بلاد باردة وشرب المياه المعدنية فهي جميعها من الوسائط النافعة وربما حدث منها الشفاء

## عُسْر الهضم وهو الدسببسيا

كثيرًا ما يكون عسر الهضم عرضًا ناشئًا من مرض آخر. فان كان مرضًا قائمًا بنفسهِ فاسبابهُ الغالبة التغليظ في الطعام والافراط في تدخين التبغ واهمال الرياضة والهمّ والغمّ وقبض الامعاء وسوء تدبير المعيشة من عدم انتظام اوقات الطعام والنوم الى غير ذلك مما يضعف الجسد ويضر بعموم الصحة. وهو ضعف في وظيفة المعدة ناشئ عن قلة افراز عصارتها الهاضمة او عن انحراف في تركيبها

اعراضهُ فقد شهوة الطعام او عدم انتظامها والم في المعدة كثيرًا ما يمتد الى الصدر او الظهر وحموضة وحرقة فيها وجشاء وتعب بعد الطعام وصداع وقذر اللسان وقبض الامعاء. وكثيرًا ما يصاحب ذلك كدر النفس وخفقان القلب واوهام تعرض على المريض فيظن ان فيهِ علة ثقيلة تنتهي الى الموت او ان مصالحهُ ذاهبة بهِ الى الخراب او ان احوالهُ في الجملة ردية . ويعسر احيانًا تشخيص هذا المرض لكثرة اشكالهِ وتركيب اعراضهِ بعضها مع بعض وقد لا يدركهُ الاَّ الطبيب الخبير

العلاج. اول ما يلتفت اليهِ في علاج هذا المرض تدبير الطعام فيجب ان تكون كميتهُ معتدلة لا تتجاوز طاقة المعدة وهي في حالة الضعف وان تكون الفترة بين الطعام والطعام نحو ست ساعات وان يكون من الانواع السهلة الهضم كاللحوم والخضراوات المطبوخة طبخًا بسيطًا ويتجنب النيّ منها والمملح والمقدد وربما وجب الابتعاد عن البطاطا والحلويات والفواكه والخبز الاَّ اذا كان محمصًا والمشروبات

الاَّ اذا اشار بها الطبيب وتدخين التبغ. ويضاف الى ذلك الرياضة اليومية والاستحمام في البحر او في الماء البارد والتسلي والتنزه والانشراح واذا طالت العلة فالسفر وتغيير المناظر والاعتزال عن الاشغال العقلية الشاقة والهم الذي يصاحبها وتجنب اسباب الكدر وكل ما من شأنهِ اضعاف القوى الجسدية والعقلية. واما الادوية التي تستعمل في هذا المرض فاكثرها من باب المقويات للمعدة ولما كان يُنظَر فيها الى الاعراض الخصوصية فيجب اتباع مشورة الطبيب اذا رأَى لزوماً لها

## العين (امراضها)

شحاذ العين بثرة تحدث في الجفن تُنطَّل بالماء الفاتر مكرَّراً ثم اذا ظهر الصديد في راسها توكز براس المبضع لاجل اطلاقهِ. واذا كانت عند منبت شعرة تقلع الشعرة بملقط صغير

السلاق بثرات صغيرة جدًّا عند اصول الاهداب تفرز سائلاً اسمر يميل الى الصفرة ويلصق بهِ الجفنان. وهو يصيب غالبًا الاولاد الذين مزاجهم خنزيري واذا اهمل كثيرًا ما يهلك البناء الذي تخرج منهُ الاهداب فيتعرَّى الجفن من شعرهِ الطبيعي. علاجهُ بالغسل الكثير بالماء الفاتر ومرهم تطلى بهِ حافة الجفن بدون ان يدخل العين مرة كل يوم عند النوم وهذه صفتهُ اكسيد الزئبق الاحمر قمحة ٦ ومرهم بسيط درهم ٢. وربما وجب استعمال الكينا والحديد وزيت السمك لاجل تقوية الجسد

الناسور الدمعي انسداد القناة الدمعية وتكوين خراجة صغيرة عند الزاوية الانسية للعين المشرفة نحو الانف وذرف الدمع على الخد. وعلاجهُ من اعمال الجراحة

الرمد الزكامي التهاب ظاهر المقلة ويصحبهُ احمرار والم وهطل الدمع ويصير

الافراز اخيرًا غليظًا ابيض. سببهُ البرد او العدوى ومدتهُ بضعة ايام الى اسابيع. وعلاجهُ تعتيم المخدع والغسل بالماء الفاتر ومغلي الخشخاش والمسهلات واذا كان هناك الم شديد يوضع العلق على الصدغ

الرمد الصديدي مرض شديد يحدث عادةً في الصيف واوائل الخريف وينشأُ غالبًا من العدوى ومن التغيرات الجوية بين حرّ النهار ورطوبة الليل. ويتميَّز عن الرمد الزكامي وهو النزل عند العامة بان الافراز الذي يخرج من العين لا يكون مائيًّا او ابيض بل شديدًا اصفر وبورم بياض العين والجفنين وبكثرة الأَلم. وربما امتد الالتهاب الى انسجة العين الغائرة واهلكها او احدث قروحًا في القرنية وغشاوةً او بياضًا فيها. وعلاجهُ غسل العين بمغلي الخشخاش او الماء الفاتر غسلاً جيدًا كل ساعتين غير انهُ يُحتَذَر غاية الاحتذار من إعداء العين السليمة من العين المصابة بواسطة المناشف وغيرها مما يُستعمَل في الغسل. ويجب ان يوضع على العين قطن او نسل ثم تُربَط ولا بد من ابدال القطن او النسل بشيءٍ جديد واعدام القديم بالحرق. ويعتَّم المخدع مع دخول كمية كافية من الهواء اليهِ وتُسهل الامعاء بشترات المغنيسيا او الملح الانكليزي. ولا مانع من وضع بعض العلق على الصدغ او وراء الاذن. واما الادوية فمن الوسائط السليمة العاقبة المفيدة رش نحو ربع قمحة من المورفين الجيد على نفس العين بعد شق الجفنين ويعاد ذلك مرارًا بلا خطر الاذى. ولا يجوز وضع شيءٍ اخر بدون امر الطبيب.

قروح القرنية. القرنية هي القسم المتوسط من العين الشفَّاف الموضوع الى مقدم الشقة الملونة المعروفة بالقزحية وكثيرًا ما يتكوَّن عليها قروح مسبَّبة عن الرمد تبيضّ اخيرًا وتعارض سلامة البصر وربما افقدتهُ بالكلية. ويُحقَّق وجود القروح من رؤْيتها على هيئة انخفاضات صغيرة على سطح القرنية ويصاحبها عدم احتمال النور ودمع العين. معظم العلاج يقوم بتحسين الصحة فتعطى الاطعمة المغذية وقمحتان من الكينا ثلاث مرات في اليوم والرياضة اليومية مع التحفظ من النور والرياح

والغبار. وللطبيب ان يستعمل وسائط افعل مما ذكر

الكِترَكتا وهي الماء الازرق عند العامة ظلام العدسة البلورية وراء البؤبؤ. وهي تصيب غالبًا المتقدمين في السن فتصير العدسة الشفافة التي لاترى في العين السليمة لشفوفها بيضاء اللون او بيضاء مائلة الى الزرقة او الصفرة واضحة المنظر وراء الحدقة اي البؤبؤ. وهي غالبًا بطيئة السير فلا تتكامل قبل مرور شهور او سنين واذا تكاملت لم يبقَ شيءٌ من البصر. وليس لها علاج الاَّ الاستخراج بالعمل الجراحي

قصر البصر موقوف على شدة تحدب القرنية او العدسة بحيث ان صورة الاشباح لاترسم على نفس الشبكية بل الى مقدمها. وهي حالة مخالفة لما يحدث في تقدم السن المعروفة بطول البصر ولذلك يصطلح قصر البصر مع تقدم السن عادةً. والفرق بينهما ان اصحاب البصر القصير لا يرون الاشياء جليًّا الاَّ اذا كانت قريبة واصحاب البصر الطويل لا يرونها كذلك الاَّ اذا كانت بعيدة. وليس لهاتين الحالتين من علاج الاَّ استعمال النظارات المقعرة في قصر البصر والمحدبة في طولهِ اي في ضعف بصر المتقدمين في السن

الحوَل قد يكون في عين واحدة وقد يكون في الاثنتين وهو ناشئٌ عن عدم مساواة في قوة عضلات العين بحيث ان القوية منها تحوّل المقلة الى جهتها. وقد يكون عرضًا بسيطًا عند التسنين او لسبب وجود الدود في الامعاء او لضعف عام يعقب الحميات. ان كان الحوَل ناتجًا عن بعض هذه الاسباب فيزول اذا زالت وان كان خلقيًّا او متمكنًا فلهُ عمل جراحي

## الغَنْغَرينا

يراد بالغنغرينا موت قسم من الجسد كموت الرجل مثلاً من الشيخوخة او الفقر والجوع والضعف او البرد العظيم او مرض في الشرايين او آفة ميكانيكية تصيب الاعصاب او الشرايين. متى مات قسم من الجسد اسودَّ لونهُ واهترى

وانتن ووجب قطعهُ

## الفالج

معنى الفالج فقد قوة الحركة في احد الاطراف او في نصف الجسد وربما فُقِد الحس ايضاً. اخصّ انواعهِ على ما ياتي :

١. الفالج الناشئ من مرض في الدماغ كالسكتة المخية او مرض اخر. وعلاماتهُ عدم استطاعة تحريك العضو المصاب وربما انجذب الوجه الى جانب واحد ولم يمكن مدّ اللسان بالاستقامة. وهو غالبًا يعمّ احد شطري الجسد

٢. الفالج الناشئ من اذًى للعمود الشوكي. وعلاماتهُ عدم استطاعة تحريك الرجلين وربما فقد الحس منهما وخرج البول والغائط بدون اختيار

٣. الفالج الناشئ من مرض الحبل الشوكي ويقال لهُ ايضاً الفالج الساري. واعراضهُ تظهر بالتدريج فيُشعَر اولاً بتعب الرجلين واوجاع نوبية ربما حُسِبت روماتزمية. ثم اذا تقدم المرض زاد الالم ورأى المريض انهُ لا يضبط حركة رجليهِ فيتذبذب في المشي وعلى الخصوص متى بدأ فيهِ ويحتاج الى شيء يتوكا عليهِ. وكيفية مشيهِ انهُ يرفع رجليهِ اعلى مما يلزم ثم يدفعهما الى الامام والوحشية ويخبط بعقبيهِ الارض وينظر الى رجليهِ اذا مشى فاذا اغمض عينيهِ ربما وقع. واخيرًا تُفقَد قوة المشي بالكلية

٤. الفالج الوجهي ويقال لهُ اللقوة قد ينشأ من البرد ولا تكون لهُ علاقة بمرض باطني عضال. وعلاماتهُ عدم استطاعة تحريك احد جانبي الوجه وتغيير السحنة وسيلان اللعاب من الفم. وهو مرض خفيف يزول بالوسائط البسيطة

علاج الفالج عسر وهو من متعلقات الطبيب وكثيرًا ما لا يزول

## الفُوَاق وهو الحازوقة عند العامة

هو حركة تشنجية قصيرة مصحوبة بصوت خاص بها تأتي على هيئة نوب تتعاقب كل بضع ثوانٍ وقد تدوم متعاقبة على هذا النمط دقائق اوساعات . وهو ينشأ غالبًا من سوء هضم او من سرعة ازدراد الطعام وقد يكون عرضًا في سير بعض الامراض . اذا كان سببهُ سوء الهضم زال غالبًا باخذ عشرين قمحة من كربونات الصودا مع بعض نقط من صبغة الزنجبيل او ملعقة صغيرة من الخمر او الكنياك او العرق وربما اوجب الامر الى مقيءٍ . وربما زال بواسطة ازدراد قطعة من الثلج او شد حزام على المعدة

## القَبْض

الميل الى قبض الامعاء طبيعي في كثيرين غير انهُ يشتد في بعض الناس وقد يصير مستمرًا من تعوُّد الشخص استعمال المسهلات على ان المنبّه الصحي للبراز اليومي هو الطعام الذي يكون قد هُضِم هضمًا جيدًا . ولذلك لا يجوز مباشرة المسهلات على الدوام بل ينال الغرض بمضغ الطعام جيدًا اي مضغًا بطيئًا وشرب قدح ماءٍ كبير قبل النوم وعند النهوض حالاً والرياضة الكافية والاكثار من الخضراوات والفواكه . ومن افضل الوسائط اليومي الذهاب الى بيت الخلاء كل يوم بعد فطور الصباح والتدخين قليلاً اذا كان ذلك من عادة الانسان وتعويد الطبيعة رغمًا عنها على الاستطلاق في تلك الساعة وربما لم تنجح هذه الطريقة في المرار الاولى ولكنها تنجح اخيرًا ثم يراعيها الشخص الى ان تصير معهُ عادة مستمرة لا يغفل عنها ولا يسمح لشيءٍ ان يتعرض لها . ولا يجوز الالتجاء الى المساهل الاَّ عند الضرورة الشديدة . ومن الوسائط المفيدة لاحداث هذه العادة كل صباح اخذ ربع الى نصف قمحة من خلاصة البلادونا عند النهوض كل يوم اياما متوالية . ومن افضل المياه

المعدنية المسهلة مياه هنيادي يانوس التي طعمها مقبول

وكثيرًا ما يصيب القبضُ الاطفالَ فيحدث فيهم المغص المعوي وخروج الريح والمًا عند البراز وقد يكون ذالك في زمن التسنين. وانسب العلاج لهم تغيير الطعام او المرضعة. فاذا لم ينجح ذالك واحتيج الى الدواء فيُعطَى الطفل قليلاً من زيت الخروع او مكلس المغنيسيا او مسحوق غريغوريوس وهو مزيج من الراوند والمغنيسيا والزنجبيل يُعطَى منهُ لطفل ابن سنة من ٢ الى ٥ قمحات كل ساعتين الى ان يصير البراز طبيعيًّا

## القِرْمِزِيَّة

هي حمًّى معدية ثقيلة تصيب الاولاد غالبًا ويصحبها نفاط قرمزي اللون يمتد من الوجه والعنق الى جميع الجسد ووجع الحلق وعسر الازدراد. العرَض المميّز لها هو النفاط الذي يبدأ على هيئة نقط دقيقة حمراء تمتد وتختلط الى ان يصير لون جميع سطح الجسد قرمزيًّا. ثم في اليوم الخامس بعد ظهوره ياخذ بالانحطاط ويزول في اليوم الثامن تاركًا قشورًا كالنخالة على الجلد. وهو كثير الوجود في اوروبا ولا يُعلَم بالتحقيق انهُ ظهر ابدًا في بلاد الشرق

## القُرُوح

القروح سطوح منخفضة غالبًا عن مساحة الجلد يجري منها الصديد وهي تنشأ عادةً من دُمَّل او افات تصيب الجلد وقد تكون من مرض خنزيري او اسقربوطي (انظرها في مواضعها). وكثيرًا ما تكون مزمنة في المتقدمين في السن وفي المنهوكين من كثرة الاشغال الشاقة مع فقر المعيشة . علاجها حسب اسبابها وحالتها والغالب في ذلك الغسل والنظافة ووضع مرهم اكسيد الزنك مع الراحة التامة ولاسيما الاستلقاء على الظهر في الفراش

## القُلاع

القلاع نفاط يظهر على اللسان والشفتين والخدين واللثة ويُعرَف عند النساء بالحر وهو ابيض اللون تخرج منهُ مادة بيضاء كقطع اللبن الجامد فيظهر تحتها قروح صغيرة. ويصيب الاولاد غالبًا بدون خطر للحياة غير انهُ قد يمتد الى الحلق ويحدث عسر التنفس والبلع وربما سبَّب في الاطفال الضعفاء قروحًا متسعة. اسبابهُ الضعف العام وسوء الطعام والحليب الحامض وفساد الهواء والتسنين . وعلاجهُ مقاومة الاسباب المذكورة وطلي الفم بلطف بمزيج درهم من البورق واربعة دراهم من العسل . وربما وجب استعمال قمحة من كلورات البوتاسا مع ملعقة ماء صغيرة كل اربع ساعات

## القلب (امراضهُ)

لما كانت علل القلب عسرة التمييز لما تقتضيهِ من العلم الواسع والخبرة الطويلة كان اكثرها مما لا تستطيع العامة ان تنظر اليهِ ولذلك لا نذكر منها الاَّ الاشياء البسيطة التي ربما افادهم ذكرها

خفقان القلب عبارة عن نبضانهِ بسرعة وعدم انتظام مع ضيق عظيم واغماء. وهو لا يدل على علة في القلب الاَّ اذا صاحبتهُ اعراض اخرى لا يستطيع ان يميّزها الاَّ الطبيب الحاذق لانهُ كثيرًا ما ينشأُ عن سوء الهضم والارياح البطنية وضعف الدم والهستيريا وقطع الحيض ومدة الحمل. وعلاجهُ نحو درهم من السائل النشادري مع فنجان ماء او مثل ذلك من الايثير او قليل من الخمر او الكنياك مع تليين الامعاء . وربما وجب تخفيف استعمال الشاي القوي والقهوة والتبغ لان الاكثار منها سبب للخفقان

تشنج القلب . اكثر ظهور هذه العلة في المتقدمين في السن وتتميز بالم حادّ

ناخس وعسر شديد في التنفس وضيق لا يوصف فيشعر المريض كأن الموت قد جاءهُ. ولا تدوم هذا النوبة اكثر من دقيقة او دقيقتين غالبًا وربما دامت اكثر من ذلك. وتحدث النوبة الاولى غالبًا عند صعود محل عالٍ او بعد طعام ثقيل ولاسيما في الليل وليس لرجوعها مدة معلومة فقد تغيب شهورًا . وهي تدل غالبًا على علة اصلية في القلب توقع صاحبها في الخطر. وعلاجها مدة النوبة المنبهات الروحية وما سبق من علاج الخفقان غير ان اهمّ ما يُلتفَت اليهِ هو منع رجوع النوب وهذا لا يتمّ الاَّ بالاحتراز العظيم من ضخامة الطعام واجتناب المجهودات التي تسرع التنفس وترتيب المعيشة بحسب القواعد الصحية

## الكَبِد (امراضهُ)

الكبد اعظم اعضاء الجسد وهو يمتد من الضلع الخامس اسفل حلمة الثدي الى اسفل الاضلاع ومن اليمين حتى اليسار. وظيفتهُ افراز الصفراء التي تدخل في هضم الطعام وتكوين مادة تتاكسد وتعين في اقامة الحرارة الحيوانية وابراز موادّ من الدم لم يبقَ لها حاجة في الجسد تختلط بالغائط وتصلحهُ . ولذلك اذا تشوّشت وظائف الكبد تشوشت عموم الصحة وهو عرضة لامراض كثيرة في البلاد الحارة اخصها ما يأتي :

١. القيء الصفراوي . سببهُ موادّ حريفة تدخل المعدة او كثرة الطعام وغلظهُ او احتقان الكبد . واعراضهُ سقوط القوة وغثيان وقيء ما في المعدة اولاً ثم مادة صفراوية وربما اشتد القيء وصاحبهُ مغص معوي واسهال صفراوي . وعلاجهُ بالمشروبات الفوّارة (اي مزيج من حامض الليمون وكربونات الصودا) والمسهلات اللطيفة والخردليات على المعدة واكل الثلج والحمية الشديدة

٢. احتقان الكبد . اسبابهُ عمل البلاد الحارة في تنقيص الابراز الرئوي وتحميل الكبد في الافراز ما ينقص من عمل الرئتين والتغيرات الجوّية السريعة

والتعرض للبرد وتكرار الحمّى الدورية وكثرة الطعام والشراب والمشروبات الروحية والتعرض للشمس وقلة الرياضة وكثرة النوم. واعراضهُ قذر اللسان وكراهة طعم الفم عند الصباح ونقص شهوة الطعام وصداع وعدم انتظام عمل الامعاء وفساد الغائط وغثيان وحاسة ثقل في الجانب الايمن . وعلاجهُ المسهلات والحمية عن الطعام والخردليات على الجانب الايمن والرياضة المعتدلة دون التعب ولاسيما ركب الخيل ومياه كرلسباد المعدنية

٣. التهاب الكبد الحادّ. اسبابهُ كاسباب الاحتقان بل ربما كان احتقان الكبد سابقًا لالتهابهِ وكثيرًا ما يكون مصاحبًا للدوسنطاريا . واعراضهُ كاعراض الاحتقان الّا انها اثقل وهي ألم في الجانب الايمن يزيد عند الضغط تحت الاضلاع وعند النفس الطويل والسعال والنوم على الجانب الايسر ويصاحب ذلك الم في الكتف الايمن. ويشتد لون البول ويحدث غثيان او قيء مع قبض او اسهال وحمّى غالبًا وربما وُجِد برقان. وعلاجهُ اذا كانت بنية المريض قوية بالفصد العام او وضع العلق على الجانب المصاب والمساهل الملحية كشترات المغنيسيا وتُكرَّر اذا اوجب الامر كل يوم او يومين ولبخ بزر الكتان والحمية وتفيد المشروبات الفوّارة لاجل تخفيف العطش والغثيان. ومتى زالت حدة المرض يجوز وضع حراقة

٤. التهاب الكبد المزمن . قد يكون هذا الالتهاب من عواقب الالتهاب الحادّ او من الاحتقان المتكرر او قد يأتي بالتدريج بحيث يُغفَل عنهُ زمنًا طويلاً. الاعراض الاولى شعور بثقل في الجانب الايمن واوجاع ناخسة وفقد شهوة الطعام وقراقر بطنية. ثم يكبر حجم الكبد فيُشعَر بهِ تحت الاضلاع واذا تضخم نحو الاعلى زحم الرئة واحدث سعالاً وعسرًا في النفس الطويل والمًا في الكتف او الكتفين . ويصفرّ الوجه ويجفّ الجلد وتضعف القوة وتنقبض النفس. وعلاجهُ بالمسهلات الملحية او المعدنية والحمية عن الطعام واجتناب المنبهات. واذا دام الحال وجب الانتقال الى مناخ بارد. ومن الادوية الممدوحة في هذا المرض الحامض النترو ميورياتيك

والراوند والبودوفيلين ويودور البوتاسيوم ولكنها جميعها مما لا يستعمل الاّ بامر الطبيب

٥ خراجة الكبد. قد تظهر خراجة الكبد فجأةً مدة احتقانهِ او التهابهِ الحادّ وتكون اعراضها حينئذٍ قشعريرة يعقبها عرق بارد وقذر اللسان وقلة البول واحمرارهُ ورسوبهُ وحمَّى تزيد في الليل واسهال. والغالب انها تظهر مدة سير الالتهاب المزمن واعراضها ان المريض لا يتعافى بل يبقى ضعيفًا ويعرض لهُ برد وحمَّى نحو المساء كحمى الدق ويشعر بثقل في الجانب الايمن. وربما ظهرت بدون علامات واضحة او التهاب سابق حتى ان بعض الاطباء الشهيرين قال رأيت اناسًا يموتون من خراجة الكبد لم يتبيَّن شيءٌ من علاماتها مدة حياتهم ومن المحقق ان كثيرين من الذين يموتون من الدوسنطاريا يختلط المرض فيهم بخراجة الكبد فاذا كانت الحمَّى اشد مما تكون في الدوسنطاريا وكان اللسان قذرًا في مركزهِ احمر عند راسهِ وجانبيهِ وشعر المريض بثقل في الجانب الايمن وقعت الشبهة بوجود الخراجة الكبدية واذا ضيف الي ذلك حدوث القشعريرة تحقق الامر ومتى تكونت الخراجة على احدى الطرق التي ذُكرت فتظهر تارةً على هيئة ورم في الجانب او عند فم المعدة فتنفتح الى الظاهر. وتفتح احيانًا الى المعدة فيُقاء الصديد منها او الى الامعاء فيخرج الصديد مع الغائط او الى الرئة فيخرج ما فيها بواسطة السعال. وقد تفتح الى التجويف الصدري او البطني حيث لا يجد الصديد مخرجًا. اذا اتجهت الخراجة الى الظاهر تشق بالمبضع وهو من عمل الجراح واذا فتحت الى بعض الاحشاء فلم يكن من العلاج في غياب الطبيب الاّ اسناد قوة المريض بالغذاء الجيد واراحتهُ من الالم بواسطة عشرين قمحة من الكلورال او قمحة من الافيون

٦ نفرالجيا الكبد وجع عصبي يصيب هذا العضو فيظهر تارة ويختفي اخرى ويكون احيانًا مؤلمًا وربما توهم المريض علة كبيرة وشغلت الهواجس بالهُ على ان

شهوة الطعام والهضم والنوم تكون جيدة. وهي علة خفيفة لا تحتاج الاَّ الى خردلية والمقويات كالكينا والحديد والرياضة المعتدلة واراحة بال المريض

## الكُسَاحة

الكساحة لين واعوجاج في العظام وهي ناشئة عن نقص في الاملاح الترابية التي تدخل في تركيب العظام وتصيب غالبًا الاولاد النحفاء الذين بنيتهم خنزيرية. ومن الكيفيات الموافقة لظهوره المساكن الرطبة المظلمة وعدم الكفاية من الطعام المغذي واللباس الدافئ. واكثر ظهوره بين الشهر السادس والسنة الثالثة من العمر. واعراضهُ ضعف عام وهزال وبراز رصاصي اللون ونفخة في البطن وحمَّى خفيفة وعرق غزير في الليل وورم مفاصل الركبة والرسغ وتعوُّج العظام وربما تشوَّه العمود الظهري والصدر. وقد يدوم المرض شهورًا وينتهي بالموت من الضعف او الاسهال او علة اخرى واذا انتهى بالشفاء فتشتد قوة الولد ويقلّ الهزال ويصير البراز طبيعيًّا

العلاج. العناية في خدمة الولد والطعام الخفيف المغذي والكيفيات الهجينية كنقاوة الهواء واللباس الدافئ واجتناب الرطوبة والغسل بما البحر او بالمياه الملحية واذا كان الولد ضعيفًا لا يطيق ذلك فبالمسح بالاسفنجة. ويُمنَع الولد من المشي لئلاَّ تتعوَّج عظامهُ ويُبقَى مستلقيًا اذا كان ظهرهُ مصابًا لئلا يحدث التشويه فيهِ. ومن الادوية يفيد زيت السمك وشترات الكينا والحديد وماء الكلس ممزوجًا بالحليب بمقادير متساوية

## الكَلَب

سبب داء الكلب عضة حيوان مصاب بهذا المرض ونفوذ لعابهِ في الجرح وامتصاصهُ الى الدم. غير ان المرض لا يظهر في كل من يُعضّ بل قد يسلم المعضوض

اما لان اللعاب يذهب في الثياب اولسبب آخر مجهول . واذا ظهر فيكون غالبًا قبل مرور اربعين يومًا ويندر بعد هذه المدة. اعراضهُ هائلة جدًّا اخصها تشنجات مؤلمة وخوف عظيم من الماء بحيث انهُ اذا سمع المريض صوت خريرهِ تشنج في الحال وزبد على الفم والموت بعد يومين او ثلاثة. والشفاء نادر جدًّا فليس للطبيب من فائدة الاَّ لتلطيف الاعراض وتسكين الالم بالمخدرات القوية كالافيون والكلوروفورم والكلورال وتخفيف العطش الشديد مع الخوف من الماء بواسطة اطعام المريض الثلج

علامات الداء في الكَلْب انهُ يكون اولاً قلقًا ويطلب الاختباء ويرفض الطعام ويهبط الذنب وتحمرّ العينان وتدمعان ثم يذهب تائهًا يطلب قطعًا من القش والورق فاذا وجدها اكلها وكثيرًا ما يحكّ انفهُ بالاجسام الباردة. ويصير نبحهُ ابحّ وشعرهُ واقفًا ويهجم على الاولاد وغيرهم ممن كان يالفهم من قبل . ثم يفيض اللعاب من فمهِ ويلتهب الحلق ولا يخاف من الماء كالانسان المصاب بل يلعقهُ ولكن اكثرهُ يخرج من الفم بدون ان يبتلعهُ

اذا عضّ الحيوان المصاب بهذا الداء انسانًا وجب كيّ الجرح بالنار او الحديد المحمي في الحال وقال بعضهم بوجوب قطع العضو اذا امكن

## الكُلْيتَان (امراضهما)

يتميَّز هذا المرض بكون الالم في الصلب على الجانب الواحد غالبًا وعلى الجانبين احيانًا. والالم المذكور يمتد على مسير الحالب الى اصل الفخذ وكثيرًا ما تُجذَب الخصية الى اعلى الصفن من تشنج العضلات . وهو ثابت غائر يزيد عند الضغط او عند السعال او العطاس او عند بسط فخذ الجهة المصابة ولذلك يكون المريض غالبًا مضطجعًا على ظهرهِ والفخذ الواحد او الاثنان منقبضان. ويصاحب ذلك غالبًا حمى وقيء وبول قليل الكمية دموي. اسبابهُ البرد والآفات الميكانيكية

والركب الطويل والرمل وامراض المثانة والمسالك البولية

العلاج. وضع العلق على المحل المصاب ويكرَّر اذا لزم وتليين الامعاء والحمية عن الطعام الاَّ الخفيف منهُ وشرب ماء الشعير او بزر الكتان. وكثيرًا ما ينتهي التهاب الكلية الى المرض المعروف بمرض بريت

## المَثَانة (امراضها)

المثانة حاصل يجتمع فيهِ البول المنحدر من الكليتين ويخرج منها بالارادة عند الحاجة. امراضها التي يصح ذكرها هنا الالتهاب الحاد والمزمن والحصاة

التهاب المثانة الحاد يحدث من ضرر ميكانيكي او التعرض للبرد او التهيج الحاصل من وجود حصاة فيها او من تضيق المجرى البولي او من امتداد الالتهاب اليها او من استعمال كمية كبيرة من بلسم الكوبيبا والذراريح او من استعمال الآلات الجراحية او من المخاض الطويل. واعراضهُ حمى والم في القسم السفلي من البطن ولاسيما عند الضغط على جهة المثانة وكثرة دفعات استطلاق البول مع قلة الكمية عند كل دفعة والالم والحرقة. ويتضمن البول راسبًا مخاطيًّا واحيانًا دمًا. وعلاجهُ العلق على القسم المصاب اما اعلى العانة او على العجان واللبخ الحارة على اسفل البطن والمغطس السخن وشرب مغلي الشعير والملينات للامعاء اذا كان هناك قبض او الحقن بالماء الفاتر وملازمة الفراش. ويوخذ قمحة افيون عند النوم او خمس عشرة قمحة من هيدرات الكلورال

التهاب المثانة المزمن كثيرًا ما يكون نتيجة الالتهاب الحاد او حصاة او مادة رملية في البول او مرض في المجرى او الكليتين او المستقيم. واعراضهُ كاعراض الالتهاب الحاد الاَّ انها اخفّ ويضاف اليها خروج مادة مخاطية كثيفة خيطية مع البول الذي تكون رائحتهُ نشادرية. وعلاجهُ يكون بالنظر الى اسبابهِ وعلاجها. ويخفَّف الالم بالمغاطس السخنة والحقن بالماء الفاتر وتليين الامعاء وملازمة الفراش

او الراحة ما امكن. ويجب ان يكون الطعام بسيطًا مغذيًا

حصاة المثانة سببها حالة مرضية في البول واعراضها ألم شديد في المثانة يزيد عند الحركة وبعد التبويل وتواتر استطلاق البول مع حكة وحرقة عند طرف القضيب وهو مما يسبب في الاولاد جذب القلفة دائمًا فتستطيل وتحمرّ وتلتهب. وكثيرًا ما ينقطع البول فجأةً لسبب اندفاع الحصاة الى الامام عند فتحة المجرى. وتشخيص وجودها بالتحقيق وعلاجها من متعلقات الجراحة

## مَجْرَى البول (امراضهُ)

التهاب مجرى البول وهو المعروف عند العامة بالتعقيبة ينشأُ من العدوى ويصيب الذكور والاناث. وهو يبدأ غالبًا نحو اليوم الثالث بعد التعرض للعدوى بحكة واحمرار في المجرى البولى مع افراز رقيق ابيض. ثم يحدث ورم وحرقة شديدة عند التبويل ويصير الافراز غزيرًا غليظًا مائلاً الى الصفرة مع الم عند اصل الفخذين والخصيتين وكثيرًا ما يتصلّب القضيب ولاسيما مدة الليل. اذا كان الالتهاب بسيطًا دام من عشرة الى عشرين يومًا. غير انهُ كثيرًا ما يؤدي الى التهاب الخصية او المثانة او الغدد اللمفاوية في الاربية او ورم القلفة او الروماتزم الخاص بهذا المرض. وعند زوال مدة الالتهاب قد تبقى منهُ حالة مزمنة تعرف بالكليت تؤدي الى تضيق المجرى

العلاج. يجب على المصاب ان يلازم الفراش في اول الامر ويلين الامعاء بالمساهل اللطيفة كشترات المغنيسيا. ويخفف الالم بالجلوس في الماء السخن ويأخذ نحو عشرين قمحة من هيدرات الكلورال. واذا حدث انتصاب مؤلم يغطّس العضو في ماء بارد ويؤخذ ثلاثون نقطة من صبغة الكافور مع قليل ماء. ويجب مع كل ذلك الراحة وتخفيف الطعام واجتناب المسكرات ورفع اعضاء التناسل برباط لطيف حتى لا تتدلّى. وعند زوال حدة الالتهاب يؤخذ كبسول بلسم

الكوپاي. وربما احتيج الى حقن المجرى بقمحة من كبريتات التوتيا مع فنجان ماء ثلاث مرات في اليوم

اذا حدث التهاب في الخصية فيعالج كما ذكر في امراضها مع ملازمة الفراش والانقطاع عن حقن المجرى. واذا حدث التهاب في المثانة يُمتنَع الحقن ويعالج كما ذكر في امراض المثانة. واذا التهبت غدد الاربية وحدث فيها ورم يبقى المريض في الفراش ويضع على المحل المتألّم لزق ماء بارد او مثلَّج او مضاف الى ١٠٠ درهم منهُ ١٥ درهمًا من روح الخمر المعروف بالكحول و١٥ درهمًا من الخل. فاذا لم ينتهِ الامر بالتحليل بل تقدم الى تكوين الصديد صار الالم نابضًا والصفن احمر منتفخًا فيعالج معالجة الخراجات اي انهُ تدام اللزق الحارة وعند تكوين الصديد يُبَج بالمبضع. واذا ورمت القلفة فقد تكون مرتدة الى ما وراء الحشفة (بارافيموسس) او الى مقدمها (فيموسس) فلايمكن جذبها الى الامام او الخلف وعلاج هاتين الحالتين من متعلقات الجراحة

تضيق المجرى على نوعين الثابت والتشنجي. اما الثابت فيراد بهِ تضيق في مكان او اكثر من المجرى البولي مسبب غالبًا عن سماكة تحدث من التعقيبة المتكررة او المهملة او التي كان علاجها رديًا. واعراضهُ اولاً خروج نقط من البول بعد نهاية التبويل ترطب الثياب وصعوبة في التبويل وخروج البول على هيئة سيل رفيع او سيلين منفصلين او ملتفين الواحد على الآخر. وكثيرًا ما يرافقهُ حكة عند طرف القضيب وافراز رقيق. وقد تلتبس هذه الاعراض باعراض حصاة في المثانة او تضخم البروستتا فينبغي حينئذٍ ادخال المجسّ لمعرفة حقيقة الامر. واذا اهمل التضيق المجروي الثابت فربما ادى الى خراجات تنتهي الى نواسير في العجان اي بين الصفن والاست. وعلاجهُ باصلاح المعدة والامعاء والراحة وانتظام المعيشة ومع ذلك يجب توسيع المجرى بادخال مجسّ معدني وهو من اعمال الجراح الخبير

اما التضيق التشنجي فيحدث غالبًا في المصابين بالتضيق الثابت الخفيف وقد

يحدث من التهيج المجروي البسيط الناشئ غالبًا من التعقيبة الحادة او المزمنة. واسبابهُ المهيجة كثرة شرب المسكرات وحبس البول زمنًا طويلاً والتعرض للرطوبة وركب الخيل والتهيج الباسوري وحالة مرضية في البول. واعراضهُ اعراض حبس البول بحيث ان المريض يتمنَّى التبويل ولا يقدران يبول فتمتلئ المثانة وتتمدد وترتفع الى اسفل البطن حيث يُشعَر بها عند اللمس على هيئة ورم صلب. ومع ذلك يحتمل المريض مضضًا عظيمًا ويُحَمّ ويزحر لاطلاق البول وربما انفجرت المثانة او المجرى من شدة الزحير فيشعر براحة وقتية ولكنهُ يعقبها اعراض الغنغرينا والموت الاَّ اذا كان الانفتاق محصورًا في المجرى فربما انتهى الامر الى خراجة في العجان وسلامة المريض. وعلاجهُ متى حدث من التضيق التشنجي حبس البول وضع المريض في حمام حار نحو نصف ساعة وعند خروجهِ منهُ لبخ حارة على اسفل البطن وعلى العجان اي بين الصفن والاست ويعطى من عشر الى خمس عشرة قمحة من مسحوق دوفر. واذا كانت الامعاء قابضة فيعطى جرعة كافية من زيت الخروع. فان لم تنجح هذه الوسائط بعد ثلاث ساعات يعطَى ثلاثين قمحة من هيدرات الكلورال ويوضع ثلاثون علقة على العجان ثم اذا لم يجرِ البول يُدخَل القثاطير لاجل استخراج البول. واذا حدث انفتاق المجرى وتخلل البول الانسجة تحت الجلد فعلى الجراح ان يبضع الجلد في الخط المتوسط على الصفن الوارم او العجان بضعًا طويلاً غائرًا طولهُ نحو ثلاثة قراريط وغورهُ نحو قيراط ويُعقب ذلك باللبخ الحارة ووضع قثاطير في المثانة وابقاؤُهُ هناك. وكل ذلك من اعمال الجراح

## المَغْص

المغص الم حاد في البطن متقطع غالبًا ويصحبهُ عادةً القبض واجتماع ريح في الامعاء وقد يكون معهُ قيء. اذا كان المغص بسيطًا فلا يرافقهُ حمى او التهاب وهو يتميَّز عن الالم الالتهابي بانهُ يسكن قليلاً عند الضغط والغالب ان المريض يتقلَّب

في فراشهِ ويشدّ بطنهُ بيديهِ ليجد شيئًا من الراحة خلافًا للالم الالتهابي فان ضغط البطن يسبب زيادة الالم فيكون المريض حينئذٍ مستلقيًا على ظهرهِ قابضًا ركبتيهِ لا يطيق الحركة. ويجب ان يتميَّز عن مادة رملية في الكلية اذ تكون الاعراض الم سائر نحو الفخذ وتقلص الخصية وخدر في الفخذ والم في الحقوين وطلب التبويل. وعن بداءة الدوسنطاريا التي يصحبها خروج مادة مخاطية او دموية. وعن سير حصاة صفراوية الذي يتميَّز بالم ناخس يمتد من جهة المعدة الى الظهر

علاج المغص تابع للسبب الذي يهيجهُ. فان كان من طعام ثقيل غير مهضوم دخل المعدة حديثًا يعطى المريض عشرين قمحة من مسحوق عرق الذهب في قدح ماء فاتر ليقيء ما اكلهُ ثم جرعات من الماء الفاتر الى ان يخرج كل ما في المعدة. وان كان المريض يتقيأ فتوضع خردلية على المعدة وان كان هناك قبض يعطى مسهلاً خفيفًا. وفي كل حال يجب وضع لبخ بزر الكتان الحارة على كل البطن وتعاد. ولا مانع ايضًا عند اقتضاء الامر من وضع المريض في حمام فاتر او سخن

وقد ينشأ المغص من سدة في المعى او انقلاب قسم منهُ في قسم آخر يعرف بالتغمُّد. وعند ذلك لا يجوز اعطاء المسهلات بل يعتمد على الحقن والحمام الفاتر او السخن واللبخ الحارة على البطن (انظر سدد الامعاء)

## المَفاصِل (التهابها)

التهاب المفاصل من عواقب الروماتزم والنقرس والداء الخنزيري وربما التهب مفصل بلا سبب معلوم او من اذى ميكانيكي. وعلاماتهُ ورم المفصل والمهُ. وعلاجهُ بالعلق والنطول الفاترة والراحة التامة. اخص انواعهِ المهمة التهاب المفصل الوركي والتهاب مفصل الركبة

التهاب المفصل الوركي يصيب غالبًا الاولاد الذين يرثون مزاجًا خنزيريًّا وكثيرًا ما يظهر بلا سبب معلوم او قد ينسب الى لطمة خفيفة. الاعراض الاولى

طفيفة لايلتفت اليها ثم يشكو الولد المًا في الورك او الركبة ويعرج عند التعب او يجرّ احد رجليهِ. فيجب ان يقاس حينئذٍ الطرفان السفليان في حالة الوقوف والاستلقاء على الظهر فان ظهر ان احد الطرفين اطول قليلاً من الآخر كان السبب ارتشاح سائل في باطن المفصل يدفع الطرف الى الاسفل ويحدث الطول المذكور. ويتحقق وجود المرض ايضاً بقرع العظم البارز من المفصل الوركي او بقرع عقب القدم فيشعر المريض بالم في المفصل المذكور. ثم اذا تقدَّم المرض تعسَّر المشي وزاد العرج وانتهى الامر الى عدم امكان الوقوف فتهزل الالية من ضمور العضلات ويزيد الم المفصل وحينئذٍ ياخذ العضو في القصر وتتجه ركبة الطرف المصاب نحو الطرف الآخر وتنحرف القدم نحو الانسية وتتكون الخراجات وتظهر حمَّى الدق

العلاج. اهم ما يكون في علاج هذه العلة الراحة التامة للعضو المصاب من بداءة الامر. فيُحصَر الولد في الفراش وربما وجب ربط العضو ربطًا لا يجيز لهُ ادنى حركة. ومن الضروري نقاوة الهواء وتقوية الجسد بالكينا والحديد وزيت السمك والطعام المناسب وربما وجب استعمال يودور البوتاسيوم او يودور الحديد. غير ان عمدة التدبير من متعلقات الجراحة

التهاب مفصل الركبة يحدث غالبًا كالمرض السابق للاولاد الذين مزاجهم خنزيري ويُنسَب عادةً الى آفة كلطمة او وقعة ولكنهُ بالحقيقة مرض عائد الى البنية. اعراضهُ الم وورم وتيبس في المفصل وهذه الاعراض تكون خفيفة في اول الامر تخفي حقيقة المرض ثم اذا ازدادت توضحت العلة واذا تتوقف انتهت الى تكوين الخراجات ومرض عظام المفصل. وهي من الامراض الجراحية العسرة وتحتاج كالمرض السابق الى طعام خفيف مغذٍ والى نقاوة الهواء

## النَاسُور

الناسور تجويف يتكون فيهِ صديد ولهُ فتحة ضيقة مستطرقة الى الخارج. ومن

اشهر انواعهِ الناسور الدمعي والناسور الاستي غير انهُ كثيرًا ما يكون ناشئًا من قطعة عظم ميتة او من جسم آخر غريب. علاجهُ بالشق واستخراج الجسم الغريب اذا وجد وكل ذلك من متعلقات الجراح. وربما كفى في بعض انواعهِ البسيطة الحقن بالمواد الحريفة او الكاوية او القابضة

## النِّفْرالجيا

النفرالجيا الم عصبي يحدث في اقسام كثيرة من الجسد ولاسيما في الوجه وجانب الراس والاسنان وجانب الصدر. وكثيرًا ما يكون شديدًا جدًّا ياتي على هيئة نوب. واسبابهُ تسويس الاسنان وسوء الهضم وعدم انتظام الدور الشهري في النساء والملاريا وعلى الخصوص ضعف عام في البنيةِ تهيئ الشخص لحدوث المرض. ولذلك كان علاجهُ عائدًا الى السبب فان كان سنًّا مخورًا فيقلع او يُحشَى وان كان سوء هضم فيعطى مسهل ويحذر المريض من تغليظ الطعام وان كان خللاً في الحيض الشهري فيُلتفَت اليهِ وان كان الملاريا فيعالج بالكينا ولاسيما اذا كان الالم يعود على هيئة ادوار منتظمة. وفي كل حال لابد من تقوية الجسد بالطعام المغذي واجتناب السهر الطويل وفطم الطفل اذا كانت المريضة مرضعة وتغيير الهواء. ومن افضل الوسائط لتسكين نفرالجيا الراس منقوع درهم كوارانا في قدح ماء يشرب دفعة واحدة او تدريجًا واذا كان الالم شديدًا لايسكن باللبخ الحارة والخردليات ربما وجب الحقن تحت الجلد بربع قمحة مورفين وهو من اعمال الطبيب

## النِقْرِس وهو الكُوْت

النقرس علة في المفاصل شديدة الالم ناشئة من تولد سمّ خاص في الدم. وهو يشبه داء المفاصل (الروماتزم) من جملة وجوه ويختلف عنهُ بانهُ يصيب المفاصل

الصغيرة في الكسالى المترفهي المعيشة المتقدمين في العمر خلافًا للروماتزم الذي يصيب المفاصل الكبيرة ويختار غالبًا الفقراء والحديثين في السن والكهول. واعراضهُ الاولى ضيق الخلق وحمى خفيفة وصداع وسوء هضم يعقبها في الليل غالبًا ألم حاد في القسم المصاب وهو ابهام القدم على الخصوص يهدأ عند الصباح غير ان الابهام يبقى احمر وارمًا لامعًا. ويصاحب هذه الاعراض عرق حامض الرائحة والطعم ورسوب رملي احمر. ويتردَّد الالم في الليل غير انهُ يخفُّ عادة كلما زاد الورم ومتى زال الالم والورم ظهرت قشور على الجلد. ثم يزول المرض وربما يظهر مرةً اخرى قبل مرور ستة اشهر او سنة. وقد يكون مجلسهُ اصابع اليد وربما سبب فيها اورامًا طباشيرية. وقد ينتقل من المفاصل الى الاعضاء الباطنة كالمعدة والقلب والدماغ

العلاج. عند ظهور نوبة المرض يُعطَى مسهل لتليين الامعاء ان كانت قابضة وبعد ذلك عشرون نقطة من خمر الكلشيكوم وخمس قمحات من ملح البارود مع فنجان ماء كل اربع ساعات الى ان يسكن الالم او يحدث غثيان فينقطع حينئذٍ عن الدواء. واما العلاج الموضعي فيقوم بلفّ القسم المصاب بالقطن ورفعهِ قليلاً على وسادة وعدم تحريكهِ. ولا تجوز الوضعيات الباردة عليهِ لان ذلك مما يردّ المرض الى الاعضاء الباطنة. ومع ذلك يُلزَم المريض بالراحة التامة وبساطة المعيشة واجتناب الاطعمة الحيوانية اولاً ثم التقليل منها والرياضة والابتعاد عن المسكرات وانتظام عمل الامعاء

## النَّكْفَة (التهابها)

الغدة النكفية اكبر الغدد اللعابية وهي موضوعة الى مقدم الاذن وممتدة الى اسفلها وراء الفك. والتهابها وافدي معدٍ يصيب الاولاد غالبًا والبالغين احيانًا وهو المعروف عند العامة بابي كعيب. يبدأ المرض بحمَّى خفيفة وورم صلب مؤلم في الغدة المذكورة يدوم نحو اربعة او خمسة ايام ثم يزول بالتدريج ويندر انهُ يتقيح. وقد يصيب

الجانبين معاً ويندر انهُ يصيب الشخص الواحد اكثر من مرة. وهي علة خفيفة خالية من الخطر غير انهُ ربما صاحبها او اعقبها ورم في الثدي او الخصية. وعلاجها العلق اذا كانت شديدة تعارض البلع او التنفس والغالب انهُ يكفي وضع اللبخ الحارة او القطن او الفلانلا على القسم المصاب مع تليين الامعاء اذا اوجب الامر

## الهِسْتِيرِيَا

الهستيريا مرض عصبي يصيب النساء ولا سيما اذا كنَّ من اهل الرفاهة وقلة الحركة. وهو يظهر على نوعين الاول اعراض طويلة عصبية والثاني نوبات تشنجية. وقد تشكو الانثى من الاعراض العصبية المذكورة واحياناً تصاب بالتشنج او قد تصاب بالتشنج ولا يكون من الاعراض العصبية في الفترات الاَّ القليل. اكثر المعرضات لهذا المرض البنات وغير المتزوجات

اخصّ الاعراض العصبية قراقر في البطن وجشاء وفواق وخفقان القلب وعسر التنفس وشعور بالاختناق كانَّ كرةً تسدّ الحلق وفقد الصوت. ومنها اوجاع عصبية في محالّ مختلفة من الجسد قد تلتبس بالتهاب الرحم والامعاء والمفاصل وغيرها وهي جميعها تتميَّز بعدم ارتفاع الحرارة الذي يحدث في الالتهابات وبالمزاج الهستيري والنظر العام الى حالة المريضة. واما التشنج الهستيري فيختلف عن بقية العلل التشنجية بان الوعي لا يغيب ولو لم تستطع المرأة الكلام والسحنة لا تتغيَّر والحركات التشنجية تكون تحت بعض سلطة الارادة وكثيرًا ما يتعاقب في النوبة البكاء والضحك ويسبقها عادةً الحس بكرة تصعد الى الحلق ويعقبها افراز بول غزير

العلاج. مدة النوبة يجب حلّ الثياب الضيقة مما يحيط بالعنق والصدر والبطن وادخال الهواء الى المكان وتهوية المريض بالمروحة ورش الماء البارد على الوجه او صبّهُ من جرَّة على الراس وفرك الاطراف واذا امكن المريضة البلع فتُعطَى

ملعقة صغيرة من روح النشادر العطري مع فنجان ماء. ومدة الفترات الرياضة اليومية والاستحمام في الماء البارد واصلاح الامعاء وجودة الطعام ونقاوة الهواء. وكثيرًا ما ينشأ هذا المرض عن علل رحمية او ادبية فيجب الالتفات اليها واصلاح الخلل مما يكون في عموم الصحة

## الهواء الأَصْفَر

يبدأ الهواء الاصفر على نوعين الاول فجأةً والثاني بعد تعب عام واسهال بلا الم يدوم من يوم واحد الى عشرة ايام او اكثر وكثيرًا ما يكون هجوم المرض مدة الليل او في الصباح الباكر. واعراضهُ الاولى اسهال مائي غزير وقيء مواد ملوّنة اولاً ثم سائل ابيض يكاد يكون بلا رائحة شبيه بماء الارزّ المسلوق. ويصحب ذلك تشنج والم في الساقين والفخذين وعضلات البطن وعطش شديد وحاسة احتراق في المعدة وضعف النبض وقلة البول ثم انقطاعهُ وقلق العليل وتقلبهُ في الفراش. ثم تغور العينان وتحيط بهما هالة زرقاء وتنكمش السحنة وتبرد الاطراف ويختفي النبض ويبحّ الصوت ويزرقّ الجلد ويكتسي بعرق بارد ويعسر التنفس. وهذه الاعراض منذرة بالموت الّا اذا انقطع الاسهال والقيء وعاد لون الغائط وخروج البول واشتد الصوت ورجع النبض الى القوة بعد اختفائهِ او ضعفهِ فيرجى حينئذٍ شفاء المريض

اسبابهُ غير معلومة بالتحقيق ولكنهُ قد ترجَّح عند المحققين ان السبب الاصلي هو مادة سامّة غير منظورة تنتقل بواسطة الهواء والاشخاص والامتعة من مكان الى مكان وتنتقل ايضًا بواسطة الماء والطعام الى الجسد كما تدخلهُ بواسطة الهواء. وذهب البعض الى ان اخص الاسباب هو شرب المياه التي قد خالطها شيءٌ مهما كان يسيرًا من مبرزات المرضى بهذه العلة. وقد ترجح ايضًا ان اصل هذا المرض في بلاد الهند وانهُ ينشأ هناك ويمتد في ازمنة دورية غير معلومة الى البلاد المجاورة الى انهُ قد وصل مرارًا كثيرة الى اوروبا واميركا. ولا خلاف في انهُ اذا كان المرض

موجودًا فاخص الاسباب التي تهيجهُ هي الضعف الناشئ من السكر والخوف والتعب المفرط وازدحام البشر ورداءة المساكن واقذار الازقة والرطوبة والفقر والجوع والقحط. وقد شوهد كلما ظهر وافد هذه العلة ان اكثر الموت يكون في المواضع غير الصحية وبين الناس الذين يتميزون بالقذر والفاقة والازدحام في البيوت والازقة والمدن

العلاج. عمدة العلاج في هذا الداء مقابلة الاعراض الاولى التي تظهر وذلك انهُ متى كان الوافد موجودًا وبدأ الاسهال في احد فيلزم الفراش في الحال ويشرب عشرين نقطة من صبغة الافيون المعروفة باللودنم مع ملعقة ماء بعد كل دفعة من الخروج الى ان ينقطع بالكلية. واذا ظن المريض ان الاسهال مفيد لهُ ولم يعبأ بهِ ولم يلزم الفراش فالاقرب انهُ يشتد الحال وربما ادَّى الى الاعراض المهلكة. واذا ظهر قيء يقاوم بوضع الخردليات على المعدة ولاجل تخفيف العطش يباح للمريض شرب الماء البارد او المثلج او اكل الثلج. ولا يجوز من الطعام الاَّ مرق اللحم. فبواسطة هذا التدبير تتوقف العلة ويبرأ المريض. ولكن اذا تقدمت الى الاعراض التي تقدم ذكرها المعروفة بالتهوّر وبرد العليل بطلت فائدة الدواء فتمنع وانما يشرع بالوسائط لاقامة الحرارة الحيوانية كفرك الجسد ولا سيما الاطراف بالفلانلا والخردليات على البطن والساقين ووضع اكياس من النخالة الحارة على الظهر وبين الرجلين وعلى البطن. ولا يمنع المريض عن الماء البارد ولو قاءهُ على الدوام. وعند انقطاع البول بالكلية توضع الخردليات على الظهر وربما افاد استعمال بعض المدرات للبول كخمس قمحات من ملح البارود او نصف درهم من روح ملح البارود الحلو كل ساعتين مع قليل من الماء

وقد اتفق عامة الاطباء على ان يُفرَد المريض عن الناس ما امكن فلا يبقى معهُ الاَّ الذين يخدمونهُ. ولا بد من تجديد الهواء في الغرفة بفتح النوافذ واستقبال مبرزات المريض في وعاء حاوٍ على بعض العقارات المضادة للفساد كالجاز

والحامض الكربوليك واعلى منغنات البوتاسا وتطهير بيوت الماء وغسل ايدي الذين يخدمون المريض بما ذكر. ومدة النقاهة لا يُعطَى الاَّ مرق اللحم والاروروت والنشا الى ان يتعافى وتصير المبرزات طبيعية

وقد يعقب دورَ التهوُّر ردّ الفعل وربما بلغ ذلك درجة الحمَّى فان كانت خفيفة زالت من تلقاء نفسها وان كانت شديدة فيتلطَّف بمسح الجسد بالماء البارد والادوية المبردة التي تستعمل في الحميات البسيطة ويحافظ على القوة بالامراق القوية دفعات متواترة ولكن بكميات صغيرة

واما الوسائط المانعة لهذه العلة فاولها النظافة الشخصية والعامة . بحيث انهُ اذا ظهر المرض في بيت فتستعمل جميع وسائل التطهير وتنقية الهواء على ما سبق في حفظ الصحة. واذا قرب الوباء من مكان وجب زيادة الانتباه الى تنظيف البيوت والازقة والاسربة والبلاليع. ثانيًا تجتنب الاماكن المصابة ويبتعد عنها اذا امكن والخروج من المدن الغاصة بالناس والصعود الى الجبال العالية من الامور التي تفيد الخارجين لانهم يخلصون من خطر الوقوع في المرض والباقين لانهُ ينقص ازدحام الناس ويتلطف جدًّا عمل الوباء . ثالثًا يُنتبَه الى الهيجيين الشخصي فتُنظَم المعيشة على الترتيب الصحي ويحتذر من الخوف الذي يعدّ الشخص للمرض ومن اكل الفواكه غير الناضجة والتعرض لحرّ الشمس ولبرد الليل ونداهُ والتعب المفرط والاطعمة الضخمة والمشروبات الروحية وجميع الاسباب المضعفة. رابعًا يُعتنَى حالاً عند اول ظهور الاسهال فيلازم الانسان الفراش ويؤْخذ قمحة من الافيون او عشرون نقطة من صبغتهِ بعد كل مرة من البراز الى ان ينقطع

## اليرَقان

اليرقان حالة مرضية تتميَّز بصفرة او خضرة لون العينين والجلد وقبض الامعاء وبياض الغائط ومشابهتهِ للطين الابيض وصفرة البول الشديدة ومرارة

الفم وقذر اللسان والغثيان ولاسيما عند الصباح وحكة في الجلد غالبًا. وسبب كل ذلك وجود الصفراء في الدم فانهُ اذا لم تسر الصفراء من الكبد الى الامعاء لعلةٍ ما ذهبت الى الدم وخرج بعضها مع البول بواسطة عمل الكليتين. وهو على نوعين زمني ودائم

اما النوع الزمني فيحدث من احتقان الكبد او التهابهِ او من حصاة مرارية في القناة الصفراوية تعارض سير الصفراء. وربما لم يكن لهُ سبب ظاهر فيُرجَّح حينئذٍ انهُ ناشئ عن زكام القنوات الكبدية وورمها . وعلاجهُ بالمسهلات الملحية ولاسيما كبريتات الصودا ونقيع الراوند نحو فنجان منهُ ثلاث مرات في اليوم والخردليات على جهة الكبد مرة كل يوم وتخفيف الطعام وتقوية المعدة بالخشب المرّ او غيرهِ من المقويات النباتية

والنوع الثابت يحدث عن علة عضالة في الكبد او عضو آخر باطني وينتهي غالبًا الى الموت

# فصل

## في الآفات والعوارض

قبل ذكر الآفات والعوارض بالتفصيل يجب وضع القواعد العامة في تدبيرها حال حدوثها الى ان يحضر الجرَّاح او الطبيب وهي:

١. نُستعلَم قصة الحادثة ومحل الاذى بواسطة اسئلة قليلة بسيطة واضحة من المصاب نفسهِ ان كان واعيًا يستطيع التكلم والاَّ فمن الحاضرين

٢. ان كان المصاب غائب الوعي فيُلقَى على الارض ويسند راسهُ بوسادة او شيء اخر ليّن بحيث يكون الراس على مساحة الجسد لا اعلاها. ويجب ان يكون وضعهُ مائلاً الى احد الجانبين لان التنفس يكون اسهل حينئذٍ مما لو كان مُلقًى على ظهرهِ. ثم تُحل اربطة العنق وازرار ثياب الصدر والبطن لكي لا يضغطها شيء

٣. يُرَش الوجه والصدر بماءٍ بارد ثم يُنشَّف ويسقى ماء باردًا اذا كان يستطيع البلع. ولا يعطى مشروبًا روحيًا منبهًا كالخمر او العرق الاَّ اذا اوجب الامر

٤. لا يجوز الفصد غالبًا في الحال بعد حدوث الآفة

٥. تفحص الاعضاء الواحد بعد الآخر وينظر ان كان هناك جرح او نزف او كسر او غير ذلك ويتدبر بحسب الحال الواقع كما سياتي

٦. اذا وجب نقل الشخص من المكان الذي اصابتهُ فيهِ الآفة فيحمل مستلقيًا على آلة خشبية او غيرها وعلى الخصوص اذا كان الاذى قد اصاب الراس. فلا يجوز ان يمشي او يركب فرسًا او مركبة

٧. لا يجوز الكلام الذي ليس منهُ فائدة للمصاب او للحاضرين . ويجب ابعاد جميع الذين ليس لحضورهم فائدة لخدمة المريض او راحتهِ

٨. في كل حادثة شديدة الضرر يُستحضَر الجرّاح او الطبيب اول ما يمكن ويكون الرسول او الرسالة مما يُفهَم منهُ الواقع بالتصريح . واما ما سيذكر من تدبير الآفات فليس المراد بهِ الاستغناء عن الجرّاح اذا امكن حضورهُ بل تدبير الامر الى ذلك الحين

## اجسام غريبة في الجسد

يراد بالاجسام الغريبة ما يدخل الجلد او بعض مسالك الجسد كالرصاص والخردق وقطع خشب او حديد او لباس او اشياء اخرى . وقد تنفصل قطعة من العظم وتموت فتصير جسمًا غريبًا

اجسام غريبة في الانف كبعض الحبوب وحصى صغيرة وازرار تدخلهُ احيانًا في الاولاد اما عمدًا او بلا قصد . وكثيرًا ما تُخرَج بضغط المنخر الواحد بالاصابع ثم النفخ بشدة من المنخر الثاني المسدود . وقد يوخذ سعوط لتهييج العطاس او يحتقن الانف بماء فاتر . او يعطى مقيء من ماء فاتر وملح ومتى حدث التيء يطبق الفم باليد فلا يجد السائل الصاعد من المعدة منفذًا الاَّ من المنخرين فيطرد الجسم الغريب منها . وربما امكن استخراجهُ بالقبض عليهِ بجفت او بادخال قطعة شريط حديد منعكفة على هيئة سنّارة وراءهُ وجذبهِ الى الخارج . واذا لم يمكن استخراجهُ فكثيرًا ما يخرج من تلقاء نفسهِ بعد مدة

اجسام غريبة في الاذن . اذا لم يكن الجسم الغريب مما ينتفخ كالحبوب فيجب حقن الاذن بالماء الفاتر او يستخرج بجفت دقيق او يُعكَف شريط رفيع على هيئة عروة ويدخل على الجدار العلوي من المسلك فاذا صارت العروة وراء الجسم يُجذَب بواسطتها الى الخارج ولا بد من الحذر في كل ذلك لئلاَّ تلتهب الاذن او

يُدفَع الجسم الى الباطن او تُمزَّق الطبلة التي هي غشاءٌ ممتد عند قاع الصماخ . واما الهوامّ فتقتل او تستخرَج بسكب قليل من الزيت في الاذن. وبعد خروج الجسم من الاذن تحقن احيانًا ويوضع في فتحتها قطعة قطن بضعة ايام لتقيها من التهيج والالتهاب

اجسام غريبة في العين . تُزال هذه الاجسام احيانًا بجذب الجفن العلوي عن المقلة ثم على الجفن السفلي ويُفرَك عليهِ مرةً او مرَّتين. او تُفتَح العين ويُستخرَج الجسم بطرف منديل ناعم. واذا استقرّ تحت الجفن العلوي فيُقلَب باطن الجفن المذكور الى الظاهر بان يوضع عليهِ سنَّارة كلسات او قلم وضعًا افقيًّا وتُقبَض الاهداب بالاصابع ويُقلَب الجفن على القلم فيظهر باطن الجفن ويستخرَج الجسم بطرف منديل. واذا سقط في العين كلس فيجب فتح العين في الحال واستخراجهُ بلطف ثم غسل العين بمقدار من الخلّ لمقدارين من الماء . واذا انغرزت قطعة صغيرة من معدن في القرنية اي القسم المركزي من العين فالغالب انهُ يستخرَج بسهولة بواسطة راس ابرة والاوفق ترك ذلك الى الخبير

اجسام غريبة في الحلق والبلعوم . يجلس المصاب امام النور او السراج بحيث يُنظَر جيدًا الى مؤخر الحلق ويمدّ الاصبع الى وراء اللسان والاسفل فان كان الجسم مما يمكن الوصول اليهِ يُعكَف الاصبع ويستخرج الجسم بهِ ومما يسهّل هذا العمل ان يمدّ اللسان الى الامام ويقبض بمحرمة . وان كان المصاب ولدًا وغصّ يعمل ما ذُكِر فان كان الجسم بعيدًا لا يصل اليهِ الاصبع يلقى على بطنهِ على الركبتين ويلطم براحة اليد على الظهر وقد يجب اعطاء مقيئ . وربما وجب استحضار الجراح لاستخراج الجسم او لدفعهِ الى المعدة. وقد تبتلع ابرة او دبوس فان لم يمكن استخراجهُ يترك للطبيعة ويندر الضرر منهُ

الاجسام الغريبة في المعدة كانواع العملة والكلة وقطع زجاج واسنان اصطناعية تخرج من تلقاء نفسها مع الغائط . واذا دخلت علقة فيُشرَب ملعقة كبيرة من الملح

الاعتيادي مع الماء فاما انها تموت او تُستفرَغ

اجسام غريبة في الجلد. ان كان الجسم شظية خشب او عظم او شوكة فتستخرج بالجفت وربما وجب قبل ذلك توسيع الجرح قليلاً براس المبضع. او تُترَك يوماً او يومين وتوضع عليها اللبخ الحارَّة فاذا تخلخلت صار استخراجها سهلاً. وان كان ابرة فتستخرج غالبًا بدفعها من راسها من الجلد واذا غارت ولم يُشعَر بها من الظاهر فالاوفق تركها للطبيعة فانها تجول في الجسد الى اماكن بعيدة ولا يُعرَف مقرّها ويندر الضرر منها

اجسام غريبة تحت الاظفار. كالشوك والشظايا تستخرج بتقليم الظفر الى ان يظهر الجسم ويمكن قبضهُ بالجفت. فان لم يمكن ذلك توضع اللبخ الحارّة يوماً او يومين ثم يستخرج

## اذى الكليتين

يحدث من لطمة على الصلب او من سقطة على القفاء. اعراضهُ الم شديد في محل الاذى وغثيان وعدم استطاعة الانتصاب واختلاط دم مع البول وتواتر التبويل. وعلاجهُ الراحة في الفراش بضعة ايام الى ان تزول جميع الاعراض والاَّ فربما حدثت علة مزمنة في الكليتين يطول او يستحيل شفاؤُها. وتوضع النطول الحارّة على المكان او العلق وتليَّن الامعاء ويُخفَّف الطعام

## انضغاط الدماغ

سبب انضغاط الدماغ انسكاب دم في باطن الجمجمة او انخفاض قطعة من عظامها تنحدر الى الدماغ او اغشيتهِ وكلاهما من ضربة او آفة اخرى. وربما تكوَّن صديد بعد حدوث الآفة بايام فيكون هو سبب الانضغاط. اذا لم يستفق المأوف من الاعراض المذكورة في فصل اهتزاز الدماغ او اذا استفاق ثم استيقظ

في سبات لا يمكن تيقيظهُ منهُ وكان التنفس عسرًا ثقيلاً مصحوبًا بنفخ عند كل زفرة وكانت احدى الحدقتين او كلتاهما متسعةً والنبض بطيئًا ممتلئًا وخرج دمٌ او ماءٌ من الاذنين او الانف فالآفة شديدة تحتاج الى عناية جراح ماهر وربما وجب نشر العظم نشرًا حلقيًّا واستخراج الجسم الضاغط . العلامات المميزة بين اهتزاز الدماغ وانضغاطهِ على ما يرى اسفلهُ

| علامات الاهتزاز | علامات الانضغاط |
| --- | --- |
| الغيبوبة حالاً عند حدوث الآفة | الغيبوبة تاتي غالباً تدريجاً |
| التنفس متقطع تنهدي غالباً لا شخيري | التنفس بطيءٌ شخيري غالباً مصحوب بحركة نفخية من الشفتين والخدين |
| النبض ضعيف متقطع سريع احياناً | النبض بطيءٌ ممتلئٌ |
| الحدقتان منقبضتان غالباً | الحدقتان منبسطتان غالباً |
| الجلد يحس بوكز الدبوس او بقرصة | الجلد غير حاس |
| سطح الجسد بارد مصفرّ | سطح الجسد حارّ رطب طبيعي |
| يمكن تيقيظ المأوف لاجابة السوال | لا يمكن تيقيظهُ |
| وجود الغثيان والقيء | عدم وجود الغثيان والقيء |

## اهتزاز الدماغ

يراد باهتزاز الدماغ توقف وظائفهِ بغتةً من ضربة او آفة اخرى تصيب الراس . وهو على درجات من الشدة فالدرجة الخفيفة منهُ متى شعر العليل عند حدوث الآفة فجأةً بضعف وارتجاف عضلي في الاطراف ولاسيما في الطرفين السفليين بحيث انهُ لا يستطيع المشي الاَّ اذا تمايل من الجانب الواحد الى الآخر كالسكران مع طنين في الاذنين وغشاوة البصر . وهذه الاعراض تزول سريعًا ولا تحتاج الى علاج اكثر من الاضّجاع والراحة . والدرجة الثانية متى وقع المأوف الى الارض غائب الوعي لا يتحرَّك اصفر الوجه فتكون الاعراض حينئذٍ برودة

الجلد وضعف النبض وتغمّض العينين وانقباض الحدقتين. واذا نُبّه وسئل بصوت عالٍ فتح عينيهِ واجاب بسرعة ثم عاد الى الغيبوبة. وبعد نحو ساعة غالبًا يتحرك ويقيءُ ويعود وعيهُ ولكنهُ يبقى مشوَّش العقل نعسانًا بضع ساعات. والدرجة الثالثة الشديدة متى كانت غيبوبة الوعي تامة وكان سطح الجسد مصفرًّا باردًا والنبض ضعيفًا متقطعًا والتنفس تنهديًا. وان لم يمكن تيقيظ المريض وهو في هذه الحالة وكانت الحدقتان لا يفعل فيهما النور والرجلان لا تنجذبان عند دغدغة الاخمصين فيكون الانذار بالشفاء ضعيفًا جدًّا

ويندر الموت من اهتزاز الدماغ غير انهُ قد يؤَدي الى عواقب ردية كضيق الخلق وقرب الغضب او ضعف البصر والسمع والشم والنطق او الضعف العصبي والعضلي وربما احدث داء الصرع او الجنون. ولذلك يجب الانتباه الى تدبير المريض عند الحادثة ولا يجوز لهُ العود الى اعمالهِ الاعتيادية الَّا بعد الشفاء التام

العلاج. يضجَع المأوف على فراش في غرفة هادية مظلمة وتحلّ البسة العنق والصدر والبطن ويرفع الراس قليلاً ويوضع الماء البارد على الجبهة. وان كان الحال ثقيلاً والجسد باردًا فيغطَّى وتوضع المسودات المملوَّة بالماء الحارّ ملفوفة بالمناشف او الفلانلا عند القدمين والاباطين وتفرَك اليدان والرجلان فركًا جيدًا. ولا يعطى منبهات روحية بل يعطَى الماء والمرق. واذا طال عدم الوعي وابطأَ رد الفعل فيحقن بدرهم حلتيت. ثم متى زالت الاعراض وجب راحة الجسد والعقل وتليين الامعاء واكل الطعام المغذي الخفيف. وربما اوجب الامر وضع الخردليات على قفاء العنق او الحراقات او العلق على الصدغين او وراء الاذنين

## اهتزاز الحبل الشوكي

تحدث هذه الآفة من ضربات على العمود الشوكي او من ارتجاجهِ بسبب ما يطرأُ من العوارض في مركبات الخيل او البخار. وعلاماتهُ أَلم عند محل الاذى

وانحطاط عام وضعف في الطرفين السفليين او عسر في المشي وخدر في الرجلين ونقص الحس فيهما ويضاف الى ذلك في الاحوال الشديدة عسر البول وانتفاخ البطن من اجتماع الريح فيهِ. ثم ان كانت الاعراض المذكورة خفيفة فتزول في اسبوعين او ثلاثة ويبرأ المريض تماماً وان كانت ثقيلة فربما بقي ضعف مستمر في الطرفين السفليين او فالج كامل مع عسر البول او حبسهِ وتقطيرهِ. علاجهُ الراحة التامة في الفراش ووضع العلق على محل الاذى واذا ازمن فللطبيب ان يعالجهُ

## الجروح

يختلف الجرح عن الرضّ بوجود قطع في الجلد وهو المعروف عند الاطباء بتفرق الاتصال. وتدبيرهُ اولاً بقطع النزف ثم تنظيف الجرح مما يكون قد دخلهُ من التراب وغيرهِ. اما قطع النزف فيتم غالباً برفع القسم المجروح ووضع الماء البارد عليهِ وضغطهِ باسفنجة ولكن ان كان جُرِح شريان وكان النزف شاقاً فتستعمل الوسائط المذكورة في الكلام على النزف. ويُنظَّف الجرح بسكب الماء البارد عليهِ او بالاسفنجة ثم تُضمّ شفتاهُ وتُثَبَّتان بقطع من المشمع ان كان الجرح صغيراً او تخاطان بالابرة ان كان كبيراً. وتوضع عليهِ بعد اليوم الثالث خرق مبلولة بالحامض الكربوليك والماء (درهم ٢ من الحامض لمئة درهم ماء) وتُغيَّر مراراً في اليوم

## الجروح الحادثة من عضّ الكلب والقط

قد تكون هذه الجرح سطحية وقد تكون غائرة واصلة الى الاعضاء الباطنة. وهي بطيئة الشفاء غالباً ويصحبها التهاب وافراز صديدي وكيفية تدبيرها ان يُغسَل الجرح اولاً بماءٍ فاتر ثم توضع لزقة بزركتان وتُغيَّر يوماً او يومين. ومتى صار الجرح نظيفاً وانقطع الافراز يعالج بوضعيات الماء البارد او الممزوج بالحامض الكربوليك

# الجروح الحادثة من لسع الحيات

قال الدكتور موران في بلاد الهند نوعين من الحيات السامَّة واما ما بقي منها فغير سامّ وان السامَّة منها تتميَّز بان لها سنَّين في الفك العلوي يُسكَب السم بواسطتهما في الجرح محدَّبين يشاهد على الوجه المحدَّب منهما ميزاب غائر موضوعين في نقطة متوسطة بين العين والمنخر. طولهما ضعفا طول بقية الاسنان الموضوعة في الحنك لا في قوس الفك .وبناء على ذلك قال ان للسعة الحية السامة وسمين على هذه الصورة : فان كانت الاوسام اكثر مثل هذه الصورة ⁚⁚ فتكون الحية غير سامة او ان الجرح حدث من اسنان غير النابين السامَّين المذكورين. والاقرب ان هذا القول يصدق على حيات هذه البلاد ايضًا

اعراض لسعة الحية الم في الجرح الذى يكون مجلسهُ غالبًا الاصابع او الايدي او الارجل . والالم المذكور يكون خفيفًا اولاً ثم يشتدّ ويمتدّ بسرعة نحو الجسد ويحدث اغماء وغثيان وقيء غالبًا ويعسر التنفس ويسرع النبض ويتقطع وكثيرًا ما يعقب ذلك عرق بارد وتشنجات وسبات ينتهي الى الموت. ولا يبقى الملسوع حيًّا الّا بضع ساعات احيانًا على انهُ يعيش غالبًا بضعة ايام. وكثيرًا ما يعين الخوف عمل السم. وقد ياتي السبات بعد اللسعة في الحال ويموت الملسوع بدون ان يستفيق منهُ

العلاج. ليس لعلاج سمّ الحية دواء قاطع بالشفاء وانما كثيرًا ما يشفى الملسوع بواسطة التدبير الطبي والجراحي. وهو اولاً ان يحاط العضو برباط او خيط قنب اعلى الجرح ببضعة قراريط . ويكون الربط شديدًا بحيث يصير لون الجلد اسفلهُ احمر اولاً ثم قاتمًا. ثم يُمصّ الجرح مصًّا جيدًا او يُشرَّط الجرح وما حولهُ ويُغطَّس في ماء حارّ ليخرج الدم منهُ . ومتى انقطع الدم يُحمى شيش حديد مستدق الطرف بالنار الى ان يصير احمر ويغرَز بلا خوف في الجرح ثم يُحلّ الرباط. ويعطى من الباطن فنجان من العرق مع ماء او اربعة فناجين من الخمر ويعاد كل ربع ساعة

الى ان يحصل رد الفعل. وتوضع الخردليات على المعدة والقلب ولزق بزر الكتان الحارة على الجرح ويُلزَم الملسوع بالمشي حتى لا ينام. واذا امكن الوصول الى روح النشادر فيعطى نحو ثلاثين نقطة مع فنجان ماء كل ربع ساعة عوض الخمر والعرق لانهُ افضل منهما

## الجروح الحادثة من لسع العقرب والنحل والزنبور

القسم الملسوع يرم ويحمرّ ويتألم ويمتد الى الابط او اصل الفخذ ان كان اللسع في الاطراف. وعلاج لسعة العقرب لبخ مكونة من مسحوق الافيون ومسحوق عرق الذهب. فان لم يمكن الوصول اليهما فتوضع خرق مبلولة بالخلّ او ماء ملح وان كان الالم شديدًا فيوضع العلق على القسم المتألم. واما لسعة الزنبور او النحلة فعلاجها باستخراج الشوكة التي يتركها الحيوان اللاسع في الجرح وكيفية ذلك ان يُضغط انبوب مفتاح صغير على القسم الملسوع بحيث تخرج الشوكة او ماء حامل بعض السم معهُ. او اذا كان هناك عدسة مكبرة فتطلب الشوكة بواسطتها وتستخرج بجفت صغير. ومع ذلك توضع الخرق المبلولة بماء النشادر او الخل او ماء كولون

## حَبْس البول

يقال لهُ عند الاطباء اسر البول ويراد بهِ اجتماع هذا الافراز في المثانة بدون طاقة اخراجهِ منها. وتقسم اسبابهُ الى سدة تمنع خروج البول والى شلل في المثانة نفسها يمنعها من اخراجهِ. اما السدة فتنشأ من تضيق المجرى (صفحة ١٥٤) او من تضخم البروستتا (صفحة ١٥٢) او من حصاة صغيرة في المجرى. وكثيرًا ما يحدث من سقطة والتهاب وورم في جهة المجرى. وعلاجها بحسب سببها ومتى حدثت من آفة فتوضع النطول الحارة على العجان اي بين الصفن والاست او العلق واللبخ الحارّة ويعطى العليل جرعة من هدرات الكلورال. وان لم يكفِ ذلك فيُدخَل

القثاطير لاجل استخراج البول

وان كان سبب حبس البول شلل المثانة من آفة للعمود الشوكي فيجتمع في المثانة الى ان تبلغ الغاية من التمدد ثم يخرج تقطيرًا ويكون غليظًا منتنًا . وعلاجهُ اخراج البول بالقثاطير مرتين او ثلاث مرات في اليوم مع علاج العلة الاصلية

## الحَرْق

يحدث الحرق اما من النار او السوائل الغالية ويتميز لهُ ثلاث درجات من الشدة فالاولى متى حدث احمرار السطح فقط والثانية متى ظهرت حراقات عليهِ والثالثة متى انهتكت الاجزاء المأوفة. متى كان الحرق خفيفًا يعالج بوضع خرق مبلولة بزيت او يُغطى القسم بقطن مندوف ويربط برباط خفيف. اهمّ الحروق التي تحدث في البيوت هي ما كانت من اشتعال الثياب فيجب عند ذلك ان الذي اشتعلت ثيابهُ لا يركض لان ذلك يزيدها التهابًا بل ينام على الارض ويتدحرج او يُلفّ بما يتيسَّر من سجادة او حرام او لحاف ويدحرج الى ان ينطفئ اللهيب والنار واذا تيسَّر وجود الماء فيُصبُّ عليهِ بلا تردد . ثم يُضجَع المحروق على فراش ويُسقَى قهوة حارة او خمر وماء او عرق مما يتفق وجودهُ وتوضع قناني مملوءة ماءً حارًّا بقرب الجسد لاجل مقاومة الصدمة التي تحدث من الحروق الشديدة والتي علاماتها القشعريرة واصفرار الوجه والاغماء. وبعد ذلك تقطع الثياب بالمقص عن الاجزاء المأوفة وان كان الجلد قد التصق ببعض الثياب فتترك تلك القطع ولا يُسلخ الجلد معها . ولذلك تنزع الكلسات بحذر عظيم لئلاَّ تنتزع معها بشرة الجلد ومما يسهل ذلك بلّها اولاً بالزيت. واذا كان مجلس الحرق اليدان او الرجلان فتغطس في ماءٍ بارد ثم ترفع بعد بضع دقائق وتنشَّف تنشيفًا خفيفًا بمنشفة وتُرطَّب بماءٍ وعرق وبعد ذلك تقطع الكلسات بالمقص بانتباه وحذر. واذا كان هناك حراقات فتفجَر براس المقصّ ولا تُكشَط البشرة بل تُبقَى لوقاية الجلد. واما الوضعيات فافضلها

مرهم الكلس المركب من مقادير متساوية من زيت بزر الكتان وماء الكلس ومتى ازمنت قروح الحرق تعالج بمرهم اكسيد الزنك

الحروق المتسعة المساحة البالغة الى الاجزاء تحت الجلد شديدة الخطر ومتى كانت على الصدر والبطن فهي اشدّ خطرًا مما اذا كانت على الاطراف . والقشعريرة المترددة وعدم الشعور بالالم والخمول واختلاج الاطراف منذرة بالموت. ومما يصاحب الحروق الردية التهاب الشعب والرئتين والاسهال الناشئ من قروح الامعاء . واذا شفيت الحروق كثيرًا ما ينكمش الجلد بعدها ولاسيما عند العنق والمفاصل فيجب الالتفات الى ذلك في وضع الرفائد وهو مما لا يعرفهُ كما ينبغي الاَّ الجراح الخبير. وفي حرق الاصابع يجب فصلها بعضها عن بعض ويُرفَد كلٌ منها على حدتهِ لئلاَّ تلتصق

واما حرق الحلق والبلعوم والحنجرة من شرب السوائل الحارّة او الكاوية فيصاحبها الم وعسر التنفس . وتعالج بوضع العلق من الخارج والثلج ومصّه وملعقة صغيرة من زيت الزيتون كل ثلاث ساعات . وربما احتيج الى فتح القصبة بعمل جراحي

## خَلْع العظام

يراد بالخلع متى خرج راس عظم من الحفرة التي يتحرك فيها . اعراضهُ ١. الالم . ٢ تغيير المفصل عن الشكل الطبيعي كبروز في قسم وانخفاض في قسم آخر مع قصر العضو المخلوع غالبًا واستطالتهِ في بعض انواع الخلع . ٣ فقد حركة المفصل الطبيعية . ويتميَّز الخلع عن الكسر اولاً بعدم وجود الخشخشة او الفرقعة عند تحريك الاجزاء المأْوفة ثانيًا يُحرَّك العظم المكسور الى مجال اوسع مما يمكن تحريكهُ في الحال الطبيعي خلافًا للمخلوع . ثالثًا اذا جُذِب العظم المكسور الى مكانهِ الطبيعي لم يبقَ هناك مدة الجذب واما العظم المخلوع فاذا اعيد الى مكانهِ استمرَّ فيهِ . رابعًا

يقاس طول العظم فان شوهد انهُ قصر بالنسبة الى العظم السليم الذي يقابلهُ كانت الآفة كسرًا والاَّ فيكون خلعًا

العلاج. يعالج العظم المخلوع بردّهِ الى مكانهِ وهو من اعمال الجراح. ويجب الردّ عند اول ما يمكن لئلاَّ تتقلص العضلات ويتثبّت العظم في وضعهِ المخلوع

## الرَّضّ

يراد بالرَّضّ ما يحدث من ضربة او وقعة بدون ان يتمزَّق الجلد وهو اما ان يكون خفيفًا او ثقيلاً. فان كان خفيفًا فلا يقع ضرر الاَّ في سطح الجلد حيث تنفجر اوعيتهُ الدموية وينتشر الدم في جوهرهِ ويتغير اللون فيكون اولاً اسود مائلاً الى الزرقة ثم يصير بنفسجيًّا ثم اخضر ثم اصفر ثم يزول بالكلية بعد عشرة او خمسة عشر يومًا. وان كان ثقيلاً فتنفجر الاوعية الدموية وينتشر الدم في العضل وغيرهِ من الانسجة الواقعة تحت الجلد وربما سلم الجلد واصابت الآفة الاجزاء الغائرة فلا يتغير لون الجلد قبل اربع وعشرين ساعة او اكثر. علاج الرضّ الخفيف وضع الماء البارد على محل الاذى او طليهُ بصبغة الارنيكا. وعلاج الثقيل رفع القسم المرضوض ان امكن على وسادة وتنطيتهُ بالماء الحارّ والفلانلا واذا ظهر على سطح الجلد حراقات فتفتح بدبوس في قسمها المنحدر ليخرج الماء منها وتبقى البشرة المرتفعة لتقي الجلد. ثم بعد يومين يُبطَل النطول بالماء الحارّ ويبدل بالوضعيات الباردة كفنجان خلّ لاربعة فناجين ماء ويجوز التعويل على هذه الوضعيات من اول الامر اذا كانت الآفة غير شديدة. وربما كانت كمية الدم المنفجرة تحت الجلد كبيرة فتؤدي الى تكوين الخراريج فتعالج باللبخ الحارة او البضع حسب مقتضى الحال. اذا كان الرض على الراس فكثيرًا ما يجتمع الدم على هيئة ورم تحت الجلد اكثرهُ يزول مع الوقت بواسطة الوضعيات الباردة

## السُّموم (علاماتها وعلاجها)

التسمم بالافيون . علاماته تبدأ بعد نحو عشرين دقيقة بدوار في الراس وخمول وسبات تام . ويعقب ذلك بطوء التنفس وضعف النبض وكمودة الوجه وانقباض الحدقتين الى انهما قد تبلغان راس الدبوس . وعلاجه مقيئ في الحال مما يتيسَّر في البيت او من الصيدلي واقربها ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل او من الملح الاعتيادي مع قدح ماء ثم دغدغة الحلق بريشة دجاجٍ او بالاصبع الى ان يحدث القيء وعند ذلك يعطى اقداحًا من الماء الفاتر الى ان تخلو المعدة مما فيها بواسطة القيء . وتوضع الخردليات على جهة القلب وقفاء العنق والساقين ويُسقَى العليل فنجان قهوة ثقيلة ما امكن كل ربع ساعة ويمنع من النوم بلطم وجههِ بالماء البارد وبجرّهِ في البيت

التسمم بالزرنيخ وهو المعروف عند العامة بطعم الفار . علاماته تبدأ بعد المناولة بنصف ساعة او بساعة وهي الاغماء والغثيان وقيء مواد سمراء مخططة بالدم والم محرقٌ في فم المعدة يمتد بالتدريج الى جميع الامعاء واسهال وصداع وعطش شديد وضعف النبض وقلق عام ويموت المسموم غالبًا قبل مرور اربع وعشرين ساعة . علاجهُ استفراغ المعدة في الحال بالمقيئات كملعقة خردل كبيرة او ملح اعتيادي مع قدح ماء فاتر ودغدغة الحلق بالاصبع او بريشة دجاج . ويُعقَب ذلك بكميات كبيرة من الحليب او ببياض خمس بيضات مخفوق بماء او كميات كبيرة من المغنيسيا . واذا زالت الاعراض الاولى الخطرة فيبقى بعدها غالبًا ضعف عام والتهاب المعدة والامعاء تُعالَج بحسب مقتضى الحال وربما افادها شيءٌ من زيت الخروع

التسمم بالسليماني (وهو ثاني كلوريد الزئبق) . اعراضهُ وعلاجهُ كاعراض وعلاج التسمم بالزرنيخ

التسمم بالانتيمون (غالبًا هو الطرطير المقيئ). اعراضهُ كاعراض التسمم بالزرنيخ وعلاجهُ بكميات كبيرة من منقوع الشاي القوي

التسمم بالاستركنين. اعراضهُ عسر التنفس وتشنجات عضلية قوية متقطعة بينها فترات. واذا كانت كمية السم كبيرة مات المسموم غالبًا في ساعات قليلة. يتميَّز التسمم بالاستركنين عن مرض التتنوس بعلامات ذُكِرَت في بابهِ (انظر صفحة ١٥٦). علاجهُ المقيئات في الحال ثم نصف درهم كلوروفورم (اي نصف ملعقة صغيرة) يرش على محرمة مطوية وتمسك على بعد قيراطين من انف المسموم وفمهِ ويعاد ذلك كل عشر دقائق. او يعطى عشرين قمحة من هدرات الكلورال كل ساعتين. واذا امكنهُ البلع يعطى كميات كبيرة من مسحوق الفحم مع الماء

التسمم بالحوامض القوية كالحامض الكبريتيك (هو روح الزاج) والحامض النتريك (ماء الفضة) والحامض الميورياتيك او الهدروكلوريك. اعراضهُ الم محرق هائل يمتد من الفم الى المعدة مع اهتراء الشفتين والفم والحلق وعطش شديد واسهال دموي. علاجهُ ٨ دراهم من المغنيسيا المكلسة توضع في ١٥٠ درهمًا ماء ويُعطى منها فنجان كل دقيقتين او ثلاث دقائق

التسمم بالنحاس يحدث من اكل جبن او طعام آخر مستحضر في اوعية من نحاس اصابها الصدأ (انظر صفحة ٩٠). اعراضهُ غثيان وقيء واسهال ومغص. وعلاجهُ كميات كبيرة من الحليب وبياض البيض يُعقَب بمنقوع الشاي القوي

## الشَّنْق

اذا عُلِّق انسان بحبل حول عنقهِ وكان سقوط الجسد كبيرًا مات في الحال من خلع عظام العنق وضغطها على الحبل الشوكي. وان لم يكن السقوط كافيًا لاحداث الخلع المذكور فربما تسبَّب عن ضغط الحبل اوعية العنق الدموية توقيف سير الدم وانحجار وعاء في الدماغ فيموت الانسان كما يموت من السكتة (انظر

صفحة ٢٢٣) ويكون الموت غالبًا في الحال . وقد يموت المشنوق من ضغط الحبل القصبة فينقطع التنفس ويكون الموت عند ذلك من باب الخنق ولذلك اذا قطع الحبل سريعًا فربما عادت الحياة بواسطة التنفس الاصطناعي على الكيفية الآتية . وهي ان يُسَدَّ احد المنخرين ويوضع في الآخر قصبة او انبوب ويُنفخ بلطف نحو نصف دقيقة او يوضع انبوب منفاخ في المنخر اذا تيسَّر وجودهُ ويُنفخ بهِ بلطف كما سبق ثم يُضغَط البطن لاخراج الهواء من الرئتين. ويعاد العمل نحو ثلاث مرات في الدقيقة . ويلطم الوجه بالماء البارد وان كان الوجه شديد الحمرة فيُفصَد وريد العنق المعروف بالوداجي

## الصَّاعِقَة

اذا اصابت الصاعقة احدًا سقط غالبًا مغشيًا عليهِ فاقد الوعي اما من عمل البرق او من الخوف. فان كان من الخوف فهو سريع الزوال وان كان من البرق فيصحبهُ فالج وعلى الخصوص في الطرفين السفليين ربما دام شهورًا . وقد تحدث الصاعقة حروقًا واوسامًا على الجلد وخللاً في بعض الحواس كالبصر والشم والنطق والسمع والذوق قد تدوم وقد تزول. والغالب ان الذين لا يُتمَاوَن في الحال يشفون . علاجها كعلاج الصدمة والتهور (انظر الصدمة)

## الصَّدْع وهو الوَثي

يراد بالصدع عند العامة تمدد عنيف يحدث في الاوتار او الاربطة او العضلات. وهو يصيب غالبًا المفاصل واخصّها مفاصل الرسغ والركبة. واعراضهُ الم شديد عند حدوث الآفة يعقبهُ ورم وتغيير لون الجلد ثم ضعف ويبوسة. ويتميَّز الصدع عن الخلع بالضغط على الورم فان كان صلبًا فهو خلع وان كان لينًا فهو صدع ويتميز عن الكسر بعدم وجود الخشخشة الخاصة التي تصاحب الكسر (انظر

كسر العظام) . وعلاجهُ الراحة التامة وان كان المفصل المصدوع هو رسغ اليد فيسند دائمًا على منديل معلَّق بالعنق وان كان رسغ القدم او الركبة فيلازم الفراش ويُسنَد الساق على وسادة . وتستعمل الوضعيات الحارَّة او الباردة بحسب اشتهاء العليل . وان حدث التهاب شديد وحمَّى فيوضع العلق وتعطى المساهل . ولا يعاد الى الرياضة الاعتيادية الاَّ تدريجًا ولا سيما للاولاد الذين ربما ادَّى الصدع فيهم الى مرض عضال في المفصل

## الصَّدْمة والتهوُّر

هو كثيرًا ما يحدث من مصاحبات الآفات الشديدة كجروح الرصاص واللطمات على المعدة واعضاء التناسل والحروق الشديدة والنزف الدموي والخوف والبرد والتسمم ببعض انواع السموم . واعراضهُ برودة الجسد وعرق بارد ولا سيما على الجبهة وانحطاط شديد وضعف النبض وغيبوبة بعض الوعي وتنفس تنهدي ربما صار خفيًا يكاد لا يُشعَر بهِ . فهي حالة اشبه بالاغماء المستطيل وربما كان معها غثيان وقيء وفواق . وان حدثت الآفة للعمود الشوكي او المعدة او الصدر او اعضاء التناسل كانت الصدمة قوية . وان حدثت للدماغ كانت غيبوبة الوعي تامَّة . وكثيرًا ما يكون القيء سابقًا لردّ الفعل وهو متى اشتد عمل النبض والتنفس وعادت الحرارة اسطح الجسد واخذ المريض يتحرك ويميل الى الاضطجاع على احد جانبيهِ . وربما ظهرت بعد بضع ساعات حمَّى يصحبها احمرار الوجه وحرارة الجلد وسرعة النبض وتزول هذه الاعراض في الاحوال التي تتقدم الى الشفاء وتنتهي الى القلق والهذيان والعرق البارد والفواق في الذين يموتون . مدة التهور تختلف من بضع ساعات الى يومين

العلاج . يُضجَع العليل في الفراش وان كانت الصدمة من سبب غير النزف الدموي يُغطَّى جيدًا وتوضع قناني مملوءة ماء حارًا او قرميد حارّ ملفوف بالفلانلا

عند القدمين وتحت الابطين مع الانتباه لئلا يؤذى العليل من شدة الحرارة . ويُسقَى شيئًا من المشروبات الروحية كالخمر او العرق ممزوجًا بماء سخن نحو ملعقة صغيرة من العرق وكبيرة من الخمر كل نصف ساعة . ولكن اذا كان التهور ناشئًا من نزفٍ فلا يجوز وضع الاشياء الحارّة الاّ الى الرجلين فقط . وفي كل حالٍ لا يجوز اجلاس العليل قبل وقوع رد الفعل اي رجوع الحرارة واشتداد النبض . ومتى حدث ردُّ الفعل فان كانت الحُمَّى شديدة فتعالج بالمساهل الخفيفة وان كان ضعيفًا فيُقوَّى العليل بالامراق المغذية وان كان هناك تهيج عصبي فيُعطَى المخدّرات التي افضلها هدرات الكلورال نحو ٠١ قمحات مع فنجان ماء كل نصف ساعة الى ان يهجع المريض

## الغَرَق

سبب الموت من الغرَق والخَنْق وتنفُّس الهواء الناقص الاكسجين واحد وهو انقطاع وصول الاكسجين الى الرئتين وعدم تطهير الدم (انظر صفحة ٢١ ) . وفي علاج جميع هذه الانواع يُعوَّل على التنفس الاصطناعي وهو ينجح اذا بوشر بعد حدوث الآفة بزمن قريب ودام عملهُ زمنًا كافيًا . وكيفية ذلك اولاً يُخرَج الماء الذي في الفم ويُنظَّف مع الانف ويُفتَح الفم ويجذب اللسان الى الامام والخارج ويمسك بمنديل وتُنزَع كل الالبسة الضيقة حول العنق والصدر . ثانيًا يُضجَع العليل على ظهرهِ ويُرفَع الراس والكتفان قليلاً ويُسندان على وسادة واطئة . ثالثًا تُمثَّل حركات التنفس الطبيعية بان يقبض الذراعان اعلى المرفقين بقليل ويجذبان بلطف نحو الاعلى الى ان يلتقيا فوق الراس وفائدة هذه الحركة ادخال الهواء الى الرئتين ثم يُردَّان الى جانبي الصدر ويُضغَط بهما عليهِ لاجل اخراج الهواء من الرئتين . ويعاد هذا العمل على التعاقب نحو خمس عشرة مرة في الدقيقة ويواظب مدة طويلة الى ان يشرع العليل في التنفس من تلقاء نفسهِ . وتعان الوسائط المذكورة

بضغط القص اي العظم المتوسط في الصدر ودغدغة الانف بالسعوط او بغاز النشادر ودغدغة الحلق بريشة دجاج وفرك الصدر والوجه ورشّهما بالماء البارد والحارّ على التعاقب

ومتى اخذ العليل يتنفس يُلفُّ بحرامات ناشفة وتفرك الاطراف نحو الاعلى فركًا شديدًا تحت الغطاء . وتوضع الوضعيات الحارّة كالفلانلاّ الحارة والقناني المملوءة ماء حارًّا على المعدة وتحت الابطين وبين الفخذين وعند القدمين . ومتى عادت الحياة واستطاعة البلع يسقى كميات صغيرة من الماء الحار او الخمر او العرق او القهوة مما يتيسر وجودهُ . ويوضع في فراش واذا اراد النوم فلينم . وعند حدوث ردّ الفعل اذا تعسّر التنفس فتوضع الخردليات على الصدر والظهر

العلامات التي تدل على الموت غالبًا هي انقطاع التنفس وعمل القلب والجفنان منطبقان انطباقًا غير كامل والحدقتان متمددتان والفكان منطبقان

## الفَتْق

الفتق عبارة عن خروج قسم صغير من الامعاء من جدار البطن يظهر على هيئة ورم صغير عند اصل الفخذ اذا تُرِك لنفسهِ انحدر مع طول المدة في الذكور الى الصفن اي الكيس الذي يتضمن الخصيتين. وقد تنشأ هذه العلة تدريجًا من ارتخاء طبيعي في الاجزاء المذكورة على انها تظهر غالبًا فجأةً من اجهاد غير اعتيادي كالركض والوثب والمصارعة ورفع الاحمال الثقيلة والزحير عند التغوط . وعلاماتهُ المميزة ان الورم المذكور يُرَدُّ الى البطن بواسطة الضغط عليهِ بالاصبع ويزول بحسب الظاهر ثم اذا سعل العليل وكان الاصبع على المحل شُعِر باندفاع وربما خرج المعى حينئذٍ . وهو يصيب الاطفال والكهول والشيوخ وربما كان فيهِ شيء من الاستعداد الارثي . علاجهُ رباط خاص لهُ زنبرك يستحضر من الصيدلي وفائدتهُ ان لهُ وسادةً صغيرة اذا كانت محكمة الوضع على محل الفتق منعت خروج

المعى ولذلك يجب لبسهُ قبل النهوض من الفراش صباحًا ولا ينزع الاَّ عند النوم. وقد استنبطوا في هذه الايام الحديثة عملاً جراحيًّا لتضيق الفتحة التي يخرج منها المعى يعقبها غالبًا البرء التام بحيث يتخلص العليل من ثقلة الرباط مدة الحياة

واما اختناق الفتق فحالة شديدة الخطر تحدث احيانًا للمصابين بهذه العلة وهي انهُ تلتهب وترم الاجزاء المتعلقة بالفتق بحيث انهُ يتعسر او يستحيل ردُّهُ فتحصل سدَّة في المجرى المعوي . واعراضهُ حينئذٍ قراقر ومغص وشدة في البطن واحتباس الغائط فلا يخرج منهُ الاَّ ما كان اسفل الفتق المختنق . ويعقب هذه الاعراض قيء ما في المعدة اولاً ثم مادة صفراوية ثم مواد رائحتها كرائحة الغائط وكثيرًا ما تشبههُ . واما الورم الفتقي فينتفخ ويصير مؤْلمًا ويمتد ذلك الى جميع البطن ويسرع النبض ويصغر ويتوتر ويدوم القيء ويظهر الفواق ويكمد لون الورم واذا لم يُفرَج العليل مات بعد مدة قصيرة . علاج الفتق المختنق يقوم بردّ القسم المنبثق من المعى الى التجويف البطني . وكيفية العمل ان تُفرَغ المثانة من البول ويُضجَع العليل بحيث يكون كتفاهُ مرفوعين قليلاً وفخذاهُ منثنيين نحو البطن ومتقاربين فترتخي حينئذٍ جميع العضلات . ثم يُقبَض الورم بالاصابع اذا كان صغيرًا وبراحة اليدين اذا كان كبيرًا ويُضغَط ضغطًا خفيفًا بلطف بحيث يُطرَد ما في المعى من الريح وغيرهِ الى تجويف البطن . ثم يجذب الورم من عنقهِ نحو الامام برفق ويضغط ضغطًا خفيفًا ويدام ذلك نحو ربع ساعة ان لم يكن هناك الم او فواق والاَّ فاقلّ من هذه المدة . ويجب الحذر من استعمال العنف في العمل المذكور وكذلك لا تجوز المساهل والحقن. فان لم ينجح يوضع العليل في حمام حارّ او يُبنَّج بالكلوروفورم ويعاد العمل وهو مبنَّج او يُعطَى نصف درهم هدرات الكلورال وبعد نصف ساعة يعاد العمل. فاذا نجح زال الورم مع قرقرة فجائية وزال معهُ الالم والقيء. وان لم ينجح وكانت الاعراض ثقيلة فلم يبقَ امل للشفاء الاَّ بعمل جراحي مخطر

---

ومن انواع الفتق ما يحدث غالبًا للاولاد عند السرَّة ويقال لهُ الفتق السرّي.

وليس لهُ علاج الاَّ رباط خاص يُعمَل او يُستحضَر

## كسر العظام

يُعرَف كسر العظم بعدم استطاعة المأوف ان يحرِّك العضو الذي حدثت فيهِ الآفة وبتغيير شكلهِ المستقيم الى شكل منعوج وبوجود الالم وبصوت خشخشة عند حك طرفي العظم المكسور بعضهما ببعض . واما العلامات المميزة لهُ عن الخلع فقد ذكرت (انظر خلع العظام). ويُقسَم كسر العظام الى بسيط وهو اذا لم يكن معهُ جرح مستطرق الى العظم المكسور ومركب وهو متى كان معهُ الجرح المذكور والثاني اشد خطرًا واصعب تدبيرًا من الاول

تدبير جميع انواع الكسور يعود الى شيء واحد وهو وضع قطعتي العظم المكسور وتسنيدهما على الشكل الطبيعي مع الراحة التامة الى ان يكون قد جبر العظم والغالب ان ذلك يتمّ بعد شهر او ستة اسابيع. غير ان قبل التدبير المذكور يجب النظر الى تدبير الماوف في الحال عند حدوث الآفة وكيفية نقلهِ من مكان الآفة الى منزلهِ لانهُ كثيرًا ما يحصل ضرر عند ذلك لعدم الالتفات الى وقاية العضو المكسور ولاسيما اذا كان الكسر في الطرف السفلي . فالامر الاول الذي يجب عملهُ قبل نقل الماوف هو كشف القسم المصاب بقطع الثياب والحذاء لا بخلعها وتشليحها ثم الوقوف على حقيقة الضرر الذي حدث . ومتى عُرِف ذلك يُنقَل المريض الى منزلهِ بدون ازعاج العضو المكسور. فان كان الساق او الفخذ هو المكسور فيوضع المريض على ما يتيسر من باب او شباك او سلَّم عليهِ فراش يحمل بالايدي اذا امكن او على العواتق ويسار بهِ بلطف وهو انسب غالبًا من حملهِ في مركبة. ومن الموافق ايضًا تقريب العضو السليم الى المكسور وربطهما بمحارم لمنع الحركة او سند العضو المكسور بوسائد او ثياب مما يتفق وجودهُ. وان كان محل الكسر قسمًا من اقسام الذراع فتسند على منديل معلق بالعنق والغالب ان الماوف يرتاح في المشي اكثر

من الركوب

واما تجبير العظام المكسورة فمن متعلقات الجرّاح الدارس لا المجبّر الجبلي الذي كثيرًا ما يأتي بالسوء عوض الخير. ولا باس من ترك العضو المكسور يومًا او يومين بلا تجبير بل اذا كان هناك ورم ورضّ فمن الواجب تركهُ ثلاثة او اربعة ايام الى ان تكون قد زالت هذه الاعراض بالراحة والوضعيات الباردة

## النَّزْف الدموي

يتميَّز النزف الدموي الخارج من شريان بلونهِ الاحمر الزاهي وبانهُ يخرج على هيئة وثبات والخارج من وريد بلونهِ القاتم وبانهُ يخرج على هيئة سيل متصل غير وثبي واذا كان النزف من شريان كبير فهو مخطر ولا ينقطع بدون عمل جراحي. واما اذا كان من شريان صغير فيندر الخطر منهُ وفي الغالب ينقطع عند الضغط على محل الجرح او اذا أُغمي على المجروح. وكذلك النزف من الاوردة فهو غالبًا سليم وينقطع بدون عمل جراحي

وسائط توقيف النزف . اذا كان النزف من شريان وكان شديدًا تبل اسفنجة بماءٍ وتُعصَر جيدًا ثم تحشى في الجرح ويضغط عليها بالاصابع او جميع اليد ويدام ذلك الى ان يحضر الجراح ويربط الشريان او يفتلهُ وان كان خفيفًا فينقطع غالبًا بوضع الماء البارد او بالضغط بالاصبع او الاسفنجة ولاسيما اذا كان الجرح فوق عظم كما اذا كان في الراس او الوجه. ويجب ان يرفع القسم المجروح اعلى مساحة القلب ما يمكن

## النزف من الانف وهو الرُّعاف

قد يكون ذلك من آفة كلطمة او من علة اخرى. فان كان من لطمة فالغالب انهُ ينقطع بعد بضع دقائق ووضع الماء البارد على الوجه. وان دام يُستنشَق مسحوق

الشب الابيض. واذا كان مستعصيًا فيجُلَس المريض وترفع يداهُ وتسندان فوق راسهِ ويوضع الثلج او الماء البارد على الجبهة ويُسَد المنخران بالاصابع نصف ساعة. فاذا بقي النزف بعد استعمال هذه الوسائط فيدعى الجراح لسدّ الانف بطريقة جراحية. وان كان النزف يتردد من علة مزاجية كالامتلاء الدموي فربما افاد غيرانهُ يُخفَّف باستعمال المساهل والراحة والماء البارد. وان كانت العلة ضعف البنية فتقوّى بالكينا والاستحضارات الحديدية والوسائط الاخر التي سبق ذكرها في الكلام على ضعف الدم

## النزف من العلق

قد يوجب لسع العلق احيانًا نزفًا مستطيلاً ربما ادّى الى الضرر ولاسيما في الاطفال والضعفاء. وكيفية قطعهِ وضع الماء البارد او الضغط بالاصبع ساعةً او حشي جرح العلقة بسحوق الشب الابيض والضغط عليهِ برهةً

## النزف من سنخ الاسنان

قد يكون هذا النزف شديدًا بعد قلع السن. وكيفية قطعهِ ان يُحشَى السنخ بسدادة نسل ويُطبَق الفم ويربط الفك السفلي برفادة تحت الذقن الى اعلى الراس فاذا حدث الضغط المذكور انقطع النزف. ويجوز ردّ السن المقلوع ليكون بمنزلة سدادة وترفد الذقن كما سبق آنفًا

## النزف الباطن

يحدث من آفة خارجة او من مرض في الاوعية الدموية الباطنة. فان كان في الرئتين خرج مع السعال وان كان في المعدة خرج مع القيء وان كان في الامعاء خرج مع البراز وان كان في المثانة خرج مع البول. ويصحبها جميعها انحطاط عظيم

واغماء وعرق بارد وضعف وتقطع في النبض. وقد يكون في تجاويف ليس لها مخرج كالتجويف الجمجمي فاذا حدث فيهِ صار التنفس مكلَّفاً شخيريًّا ( انظر السكتة ). ولكل نوع من النزف الباطني علاج خاص للطبيب ان يشور بهِ

# فهرس الامراض والآفات

فهرس